د . محمد عبد الهادي حسين
مؤسس نظرية الذكاءات المتعددة في مصر والوطن العربي

ديناميكية التكيف العصبي وقوة الذكاءات المتعددة



مكتبة البرمجة اللغوية العصبية
N.L.P. Library

دليلك العملي إلى:

ديناميكية التكيف العصبي وقوة الذكاءات المتعددة

إعداد
مركز تنمية الإمكانات والقدرات البشرية بدار العلوم

إشـــراف
دكتور محمد عبدالهادي حسين
مؤسس نظرية الذكاءات المتعددة في مصر والوطن العربي

دار العلوم للنشر والتوزيع



أكتوبر ٢٠٠٧

ديناميكية التكيف العصبي
وقوة الذكاءات المتعددة

إهـــداء

١٠

إلى عشاق نظرية الذكـــاءات المتعددة

على مستوى الوطن العربي الكبير

أهدي إليكـــم هذا العمل .

دكتور محمد عبد الهادي حسين

mohamedabdelhadi6@yahoo.com



مركز تنمية الإمكانات والقدرات البشرية
دليلك العملي إلى ديناميكية التكيف العصبي وقوة الذكاءات المتعددة/ إعداد مركز تنمية الإمكانات والقدرات البشرية بدار العلوم/ إشراف د. محمد عبدالهادي حسين.
ط1 - القاهرة: دار العلوم للنشر والتوزيع، 2007
87 ص، 24 سم، سلسلة الذكاءات المتعددة
تدمك 977-380-174-8
1- اختبارات الذكاء
أ- العنوان
رقم الإيداع: 2007 / 25766
التصنيف 153

جميع الحقوق محفوظة للناشر

جميع حقوق الملكية الأدبية والفنية محفوظة لدار العلوم للنشر والتوزيع - القاهرة، ولا يجوز نشر أي جزء من هذا الكتاب أو نقله على أي نحو، سواء بالتصوير أو بالتسجيل أو خلاف ذلك إلا بموافقة الناشر خطياً ومقدماً.

الطبعة الأولى
أكتوبر ٢٠٠٧

الناشر



دار العلوم للنشر والتوزيع - القاهرة

هاتف: 25761400 (00202)
فاكس: 25799907 (00202)
الموقع الإلكتروني Website:
www.dareloloom.com
البريد الإلكتروني e-mail
daralaloom@hotmail.com
daralaloom2002@yahoo.com

تنفيذ وطباعة وإخراج: كمبيورايتر Compu_Writer للطباعة والإخراج الفني "عادل محمود ندا"- القاهرة
☏ 0100390516 (0020)

مُقَدِّمة

> تقول الحكمة الهندية القديمة: "أنت اليوم حيث أنت أفكارك، وستكون غداً حيث تأخذك أفكارك. ووفقاً لهذه الحكمة نجد أن صناعة التفكير في بلادنا العربية يسير دائماً وفق قواعد وقوالب نمطية وخاصة داخل مؤسساتنا التعليمية والتربوية، بما يؤكد على الحاجة الماسة الآن إلى تغيير مناهجنا الدراسية وطرق التعليم والتفكير داخل جامعاتنا ومراكز التنمية البشرية والتدريب.

إن هذا يتطلب الآن أن نتعرف على أحدث علوم نظرية الذكاءات المتعددة (MIT) وتطبيقات نموذج البرمجة اللغوية العصبية (NLP) وخاصة ديناميكية التكيف العصبي والذي يعد من أحدث العلوم الآن عالمياً.

ويأتي هذا الدليل العملي ليعمل على سد الفجوة بين النظرية والتطبيق من ناحية ولتحقيق التكامل بين نظرية الذكاءات المتعددة، والبرمجة اللغوية العصبية مما يعظم من قوة برامج التنمية البشرية في عالمنا العربي.

ومن دواعي سروري أن أتقدم هنا بوافر شكري وتقديري إلى كل من مد لي يد العون والمساعدة حتى يظهر هذا الكتاب إلى النور، وأخص بالذكر الأستاذ/ حسام عثمان؛ صاحب ومدير دار العلوم للنشر والتدريب، والأخ الأستاذ/ عادل محمــود نــدا؛ الذي يبذل كل جهوده في كتابة وإخراج كتبي عن الذكاءات المتعددة في أفضل وأحسن صورة أمام القارئ العربي وتعاونه الدائم معي .. لسيادتهما كل الشكر والتقدير.

لقد سعدت بالعمل الجماعي والفريقي مع أسره مؤسسة دار العلوم للنشر والتدريب، وأنتظر من قرائي الأعزاء الراغبين في الحصول على دورات تدريبية في الذكاءات المتعددة أو البرمجة اللغوية العصبية الاتصال بـ "دار العلوم" للالتحاق بالدورات والأمسيات التي تعقدها لتعظيم الاستفادة من أقوى نظريات وأعمال التنمية البشرية في العالم.

وإنني أنتظر مراسلاتكم على:

تليفون: 02-26388522

موبايل: 0108165012

e-mail: mohamedabdelhadi6@yahoo.com

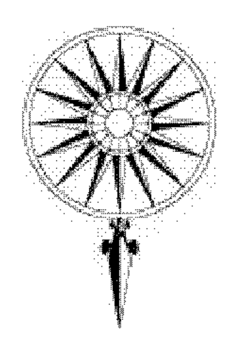
وإذ يسعدني أن أقوم بتقديم كافة الاستشارات والتدريبات اللازمة لكل المؤسسات العربية، أرجو من الله العزيز القدير أن يوفقنا إلى ما يحب دائماً ويرضاه، إنه سميع مجيب ... وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.

دكتور/ محمد عبدالهادي حسين

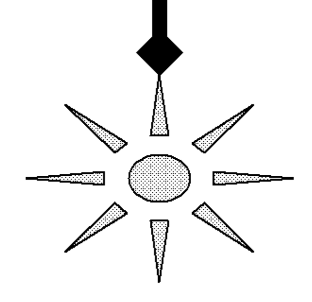


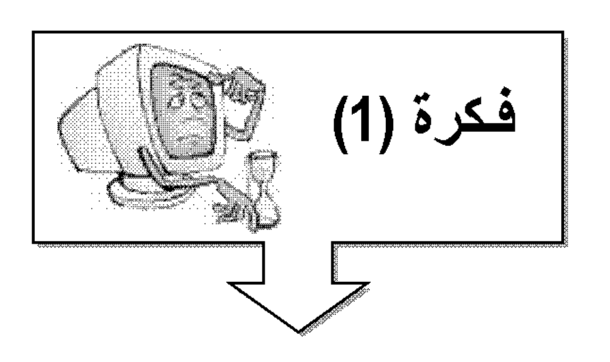
١

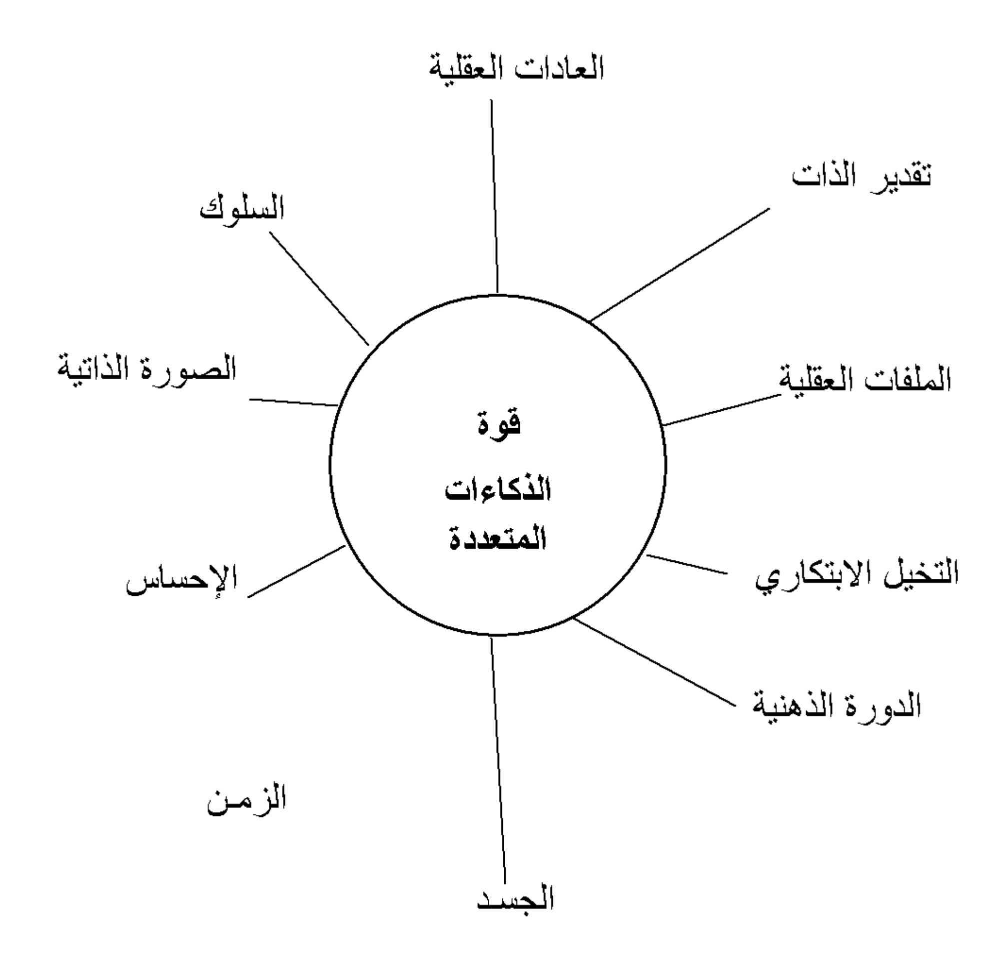


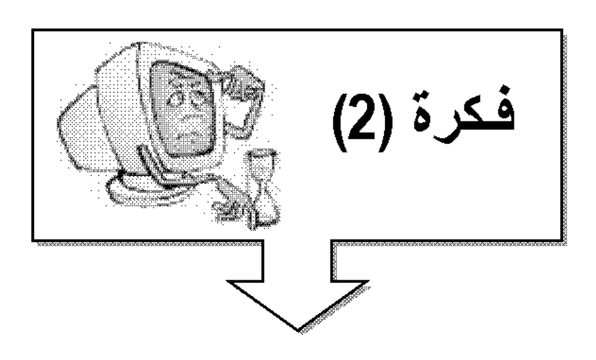


ديناميكية التكيف العصبي

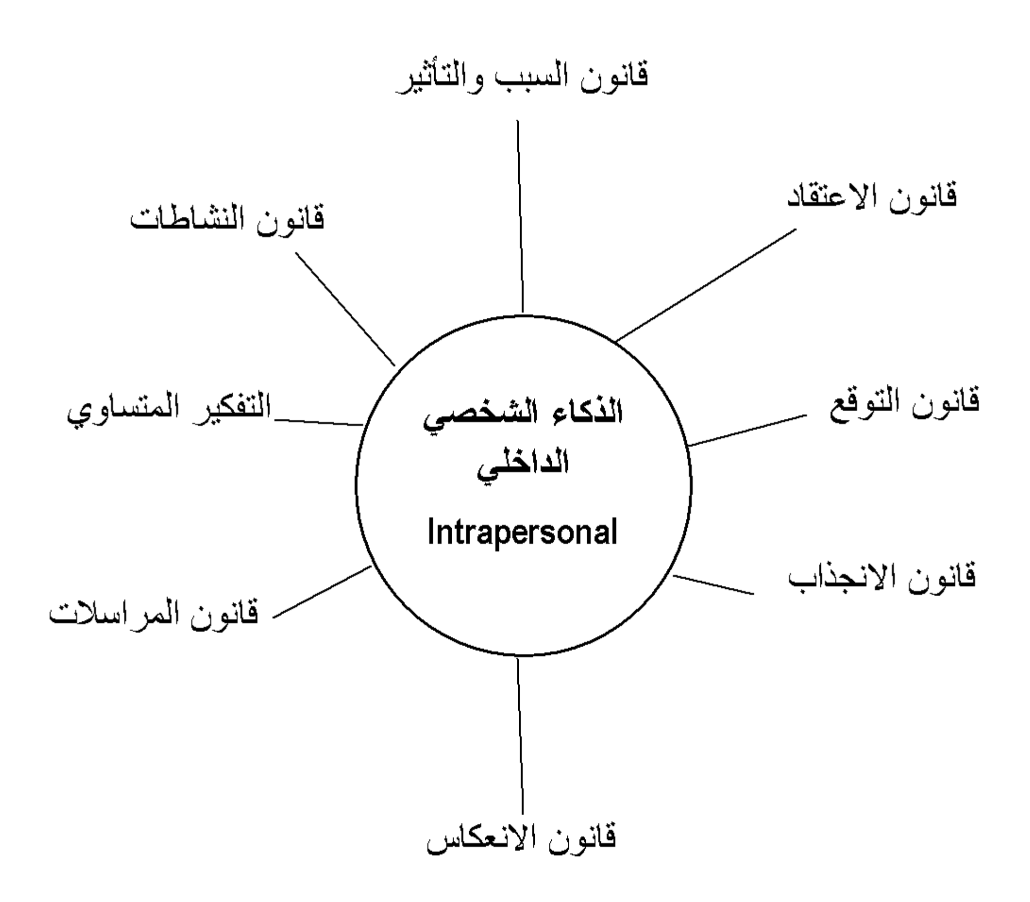



فكرة (1)


العادات العقلية
تقدير الذات
السلوك
الصورة الذاتية
الملفات العقلية
قوة
الذكاءات
المتعددة
التخيل الابتكاري
الإحساس
الدورة الذهنية
الزمـن
الجسـد



الذكاء الشخصي الداخلي وقوة قوانين العقل الباطن:



(1) قانون نشاطات العقل الباطن، ينص هذا القانون على:

أي شيء تفكير فيه سواء كان ذلك سلبياً أم إيجابياً، ينتشر ويتسع من نفس النوع.

(2) قانون التفكير المتساوي، ينص هذا القانون على:

أي شيء تفكر فيه سواء كان ذلك سلبياً أو إيجابياً، ينتشر ويتسع من نفس النوع، ويضيف إليه العقل ملفات من مخازن الذاكرة تكون مشابهة له.

(3) قانون التركيز، ينص هذا القانون على:

أي شيء تركز عليه يؤثر في حكمك عليه وفي أحاسيسك وسلوكك ويسبب ثلاثة أشياء: الإلغاء، التعميم، التخيل.

(4) قانون المراسلات، ينص هذا القانون على:

العالم الداخلي هو إدراك ومعنى ووجهة نظر الإنسان في الأشياء وفي الحياة، وهو السبب في وجود العالم الخارجي.

(5) قانون الانعكاس، ينص هذا القانون على:

انعكاس لما يوجد في العالم الداخلي.

(6) قانون التوقع والإنجذاب، ينص هذا القانون على:

أي شيء تفكر فيه وتتوقعه وتربط به أحاسيسك ينجذب إليك من نفس النوع.

(7) قانون الاعتقاد، ينص هذا القانون على:

أي شيء تعتقد أنه حقيقي بالنسبة لك يحدد تصرفاتك وسلوكك بما يتماشى معه حتى ولو كان هذا الشيء غير واقعي أو حقيقي.

(8) قانون السبب والنتيجة، ينص هذا القانون على:

أي شيء تفعله سيعطيك نتيجة من نفس نوعه لو كسرت هذا الفعل سوف تحصل على نفس النتيجة؟

(9) قانون التراكم، ينص هذا القانون على:

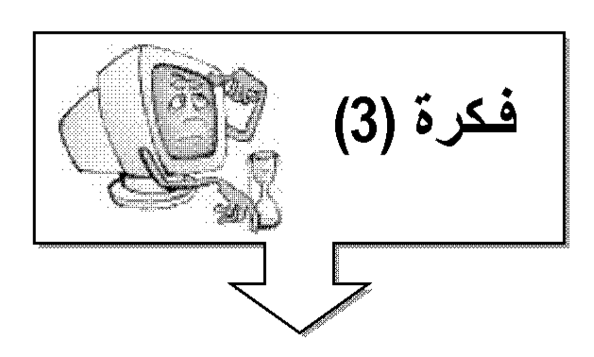
أي شيء تفكر فيه يسجله العقل ويفتح له ملفاً خاصاً من نفس نوعه، ولو كررت هذا التفكير سيتراكم في نفس الملف ويسبب لك أحاسيس من نفس النوع حتى ولو لم تضعه في العقل في العالم الخارجي.

لا يمكن للإنسان أن يحصل على المعرفة إلا عندما يتعلم كيف يفكر.

(كونفوشيوس)

كل أزهار الغد متواجدة في بذور اليوم، وكل نتائج الغد متواجدة في أفكار اليوم.

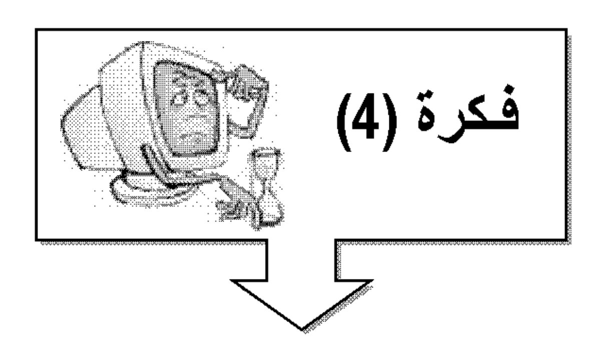
(أرسطو)



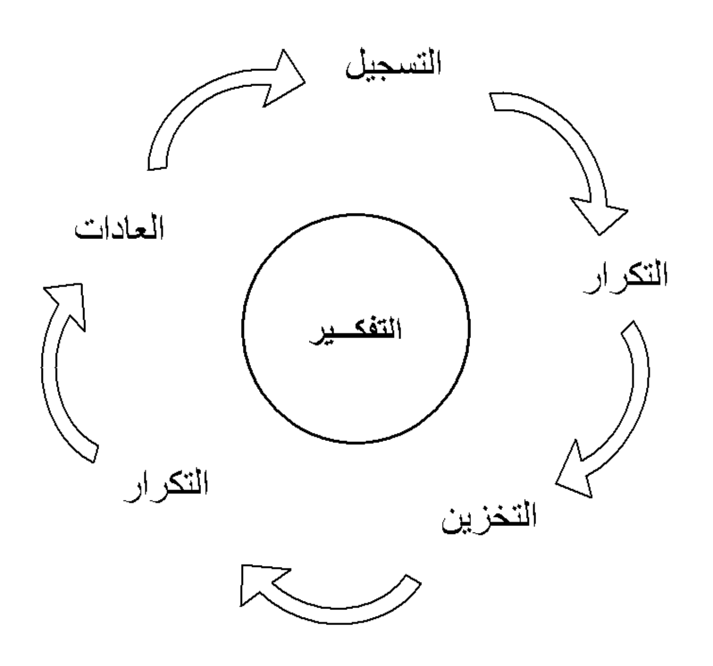
ديناميكية التكيف العصبي:

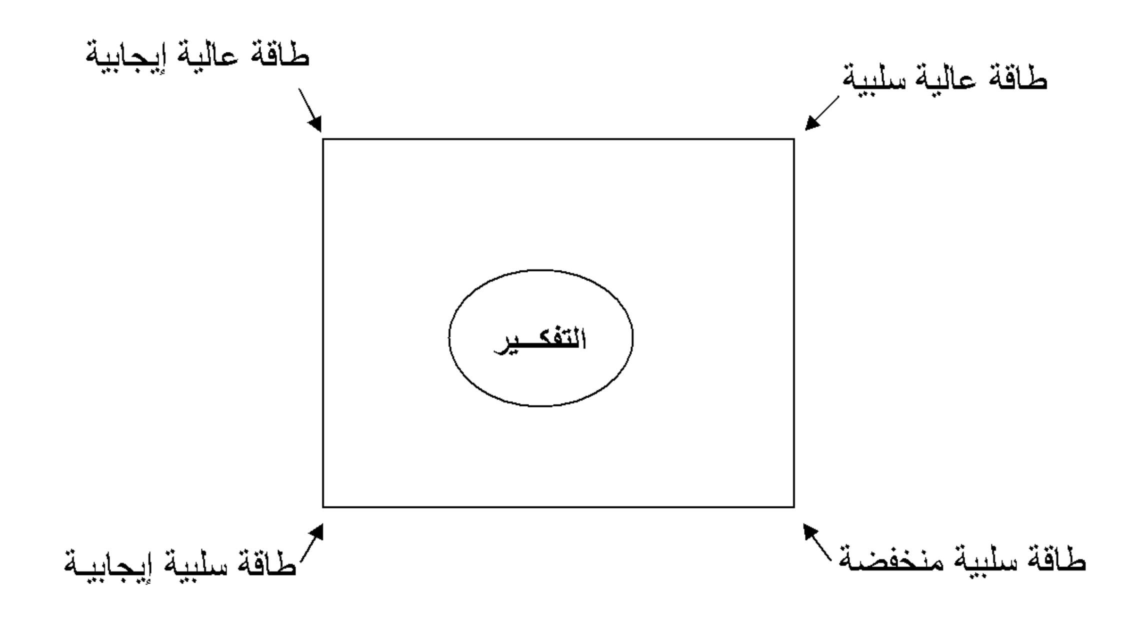
المفهوم:

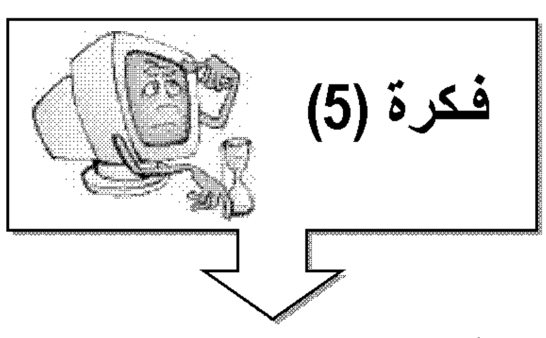
الفكرة تسبب لك إدراك لمعنى معين، وهي الإدراك يأخذك لما يليه من فكرة أخرى وإدراك آخر، حتى الوصول لأقصى قوة من الأحاسيس التي يترتب عليها سلوك وتسبب لك نتائج في حياتك في كل ركن من أركان الحياة.



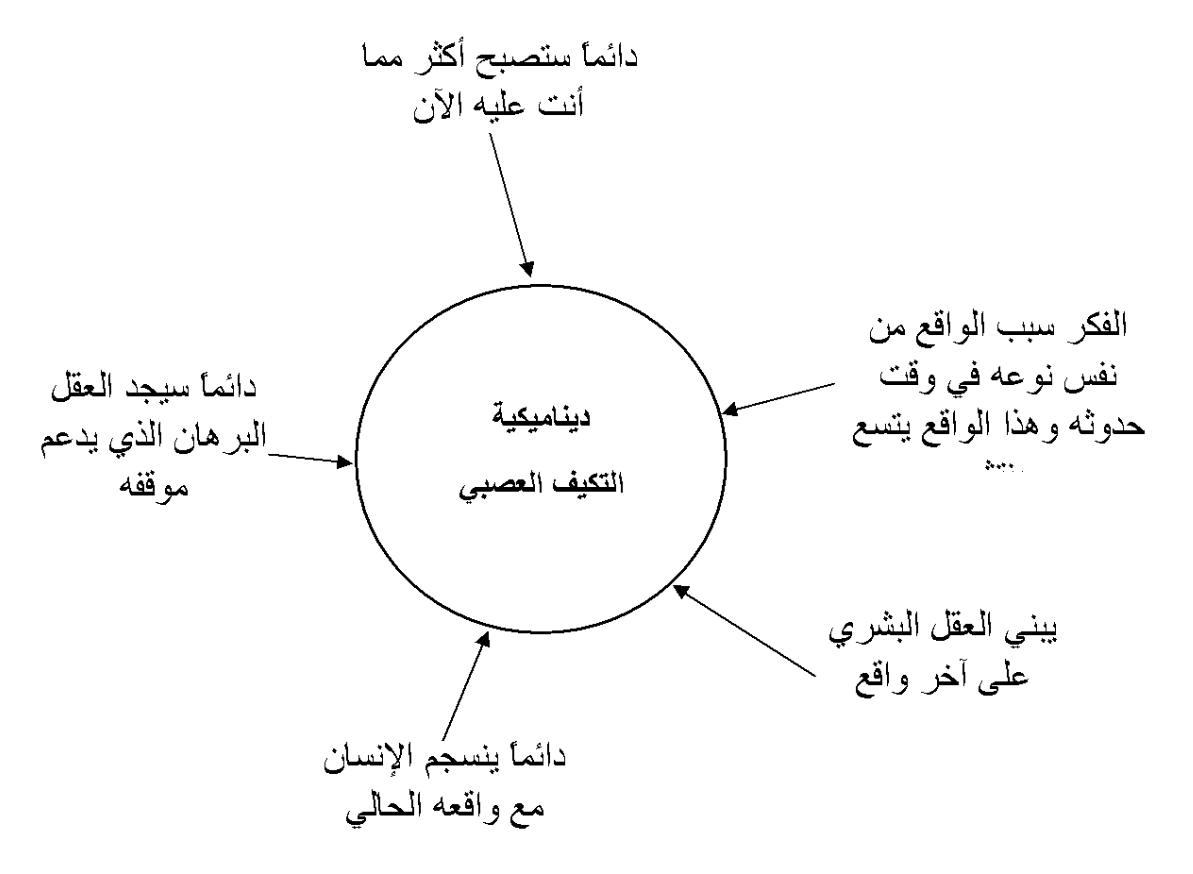
كيف يولد التفكير العادات؟

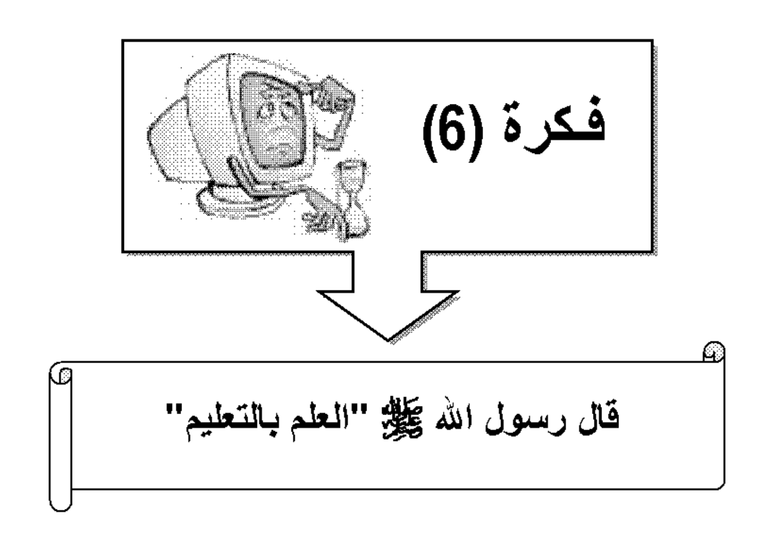


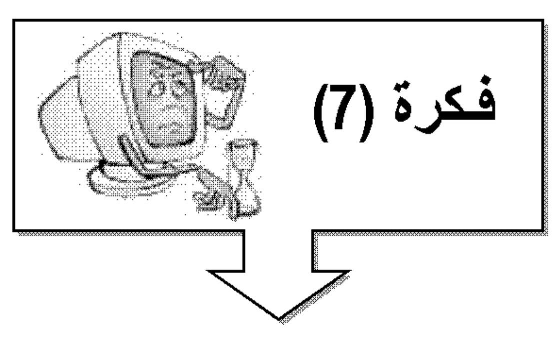




ما هي العوامل المؤثرة على ديناميكية التكيف العصبي:







فكرة (7)

ثلاث مشكلات أساسية تعوق تفكيرك الذاتي:

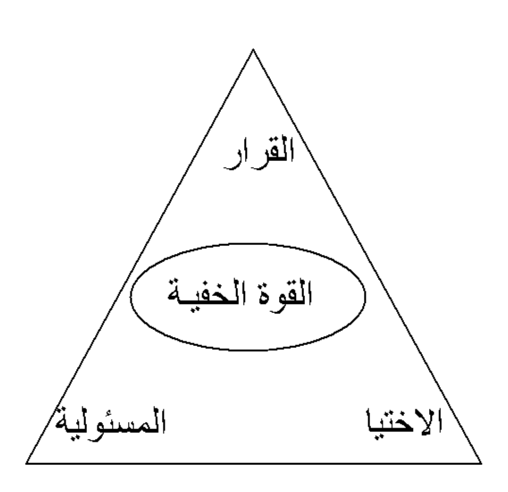
1- اللوم | **2- النقـد** | **3- المقارنـة**

مـن الممكـن لأي إنسان أن يخطـئ، ولكـن السلبي هو الذي يتمسك بالسلبيات ويكررها حتى تصبح عادات.

(إليانور روزفلت)

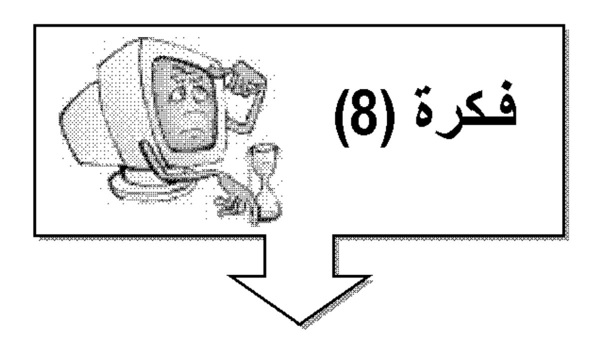
لا تجعل تحديات الحياة تسرق منك أحلامك. تعلم منها ستجدها أفضل من أصدقائك.

(محمد على كلاي)

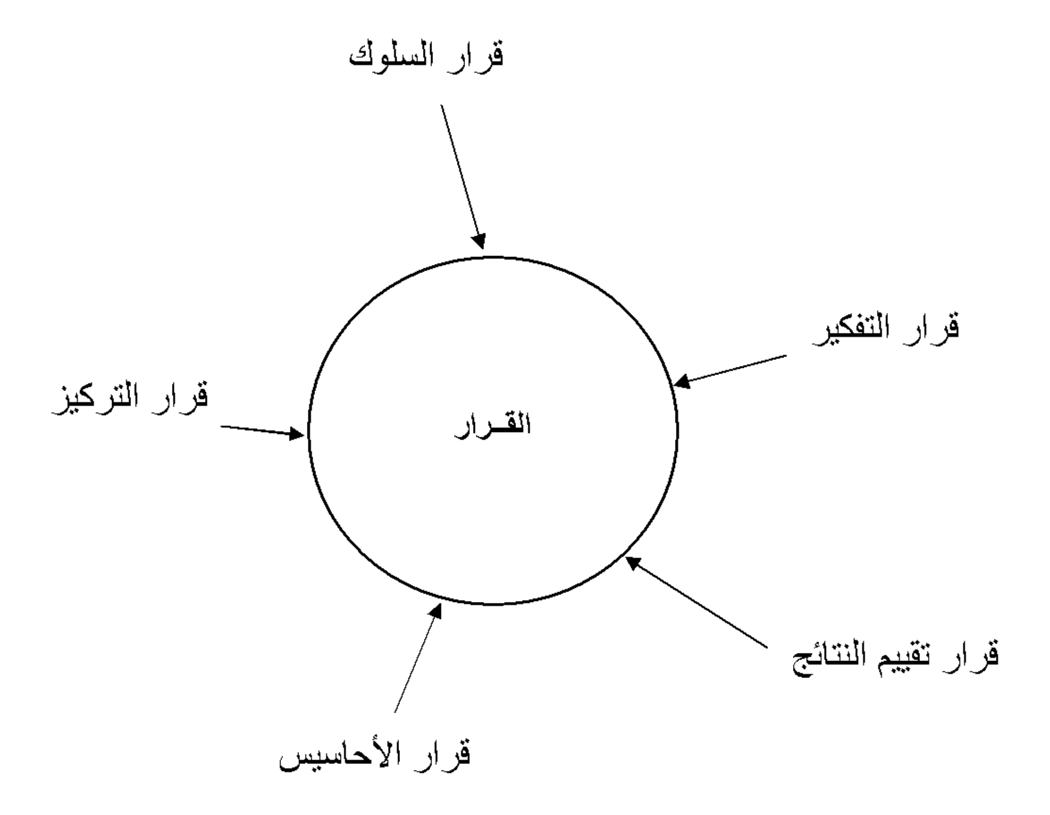


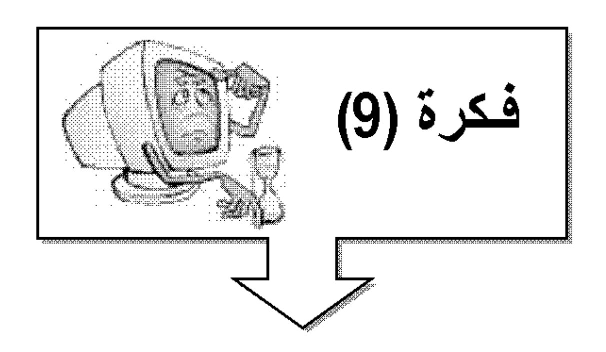
أنت هنا بسبب قرارات الأمس، وستكون غداً بسبب قرارات اليوم.

(إبراهيم الفقي)

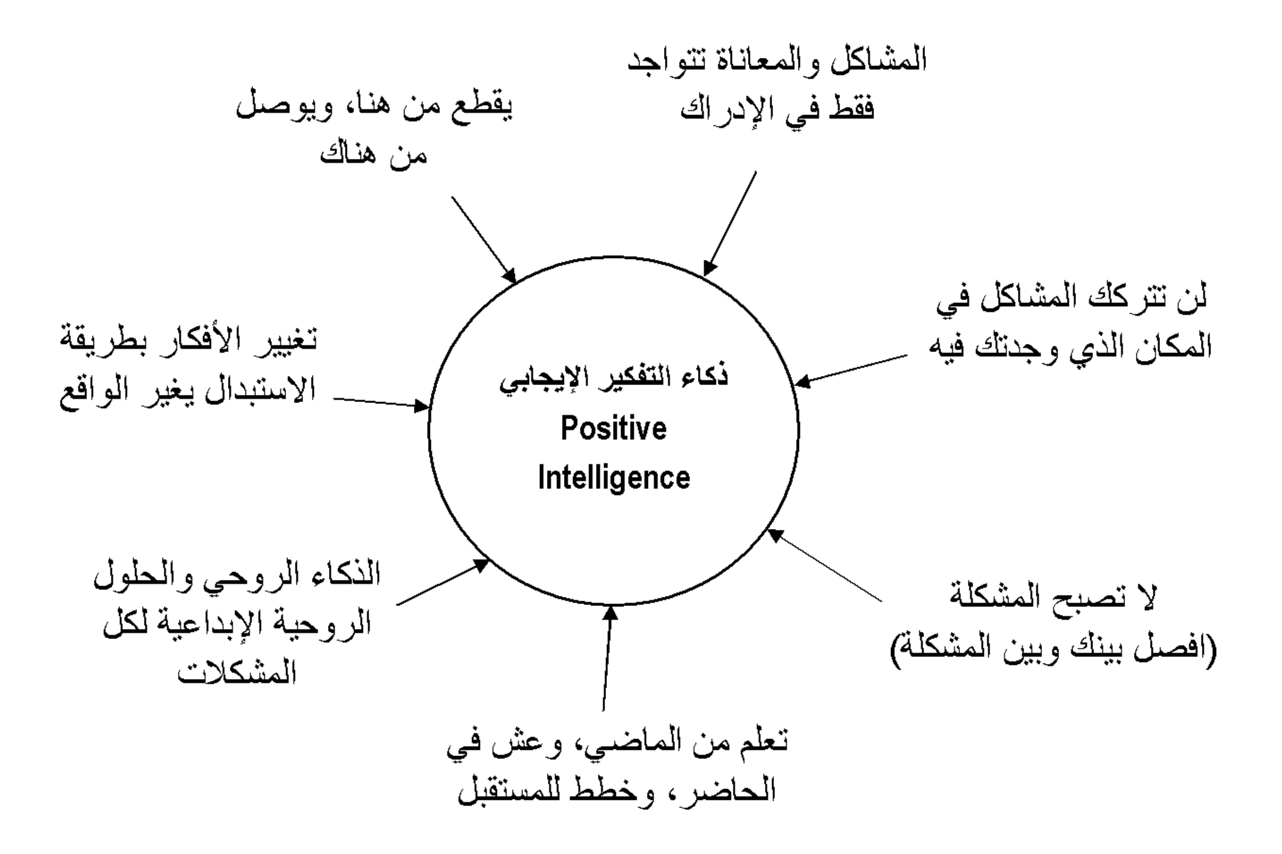


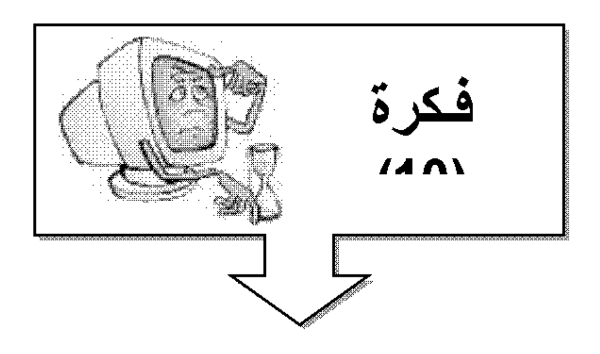
قوة اتخاذ القرار:





ذكاء التفكير الإيجابي:



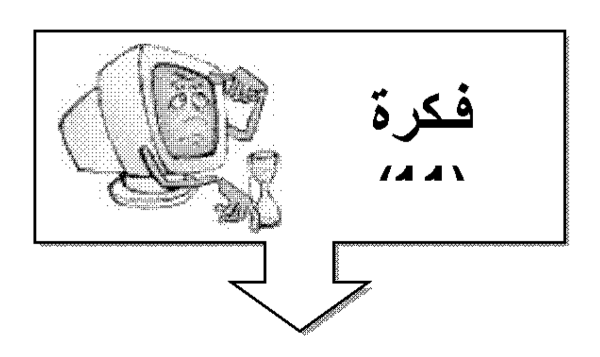


أفضل الخبرات والتجارب:

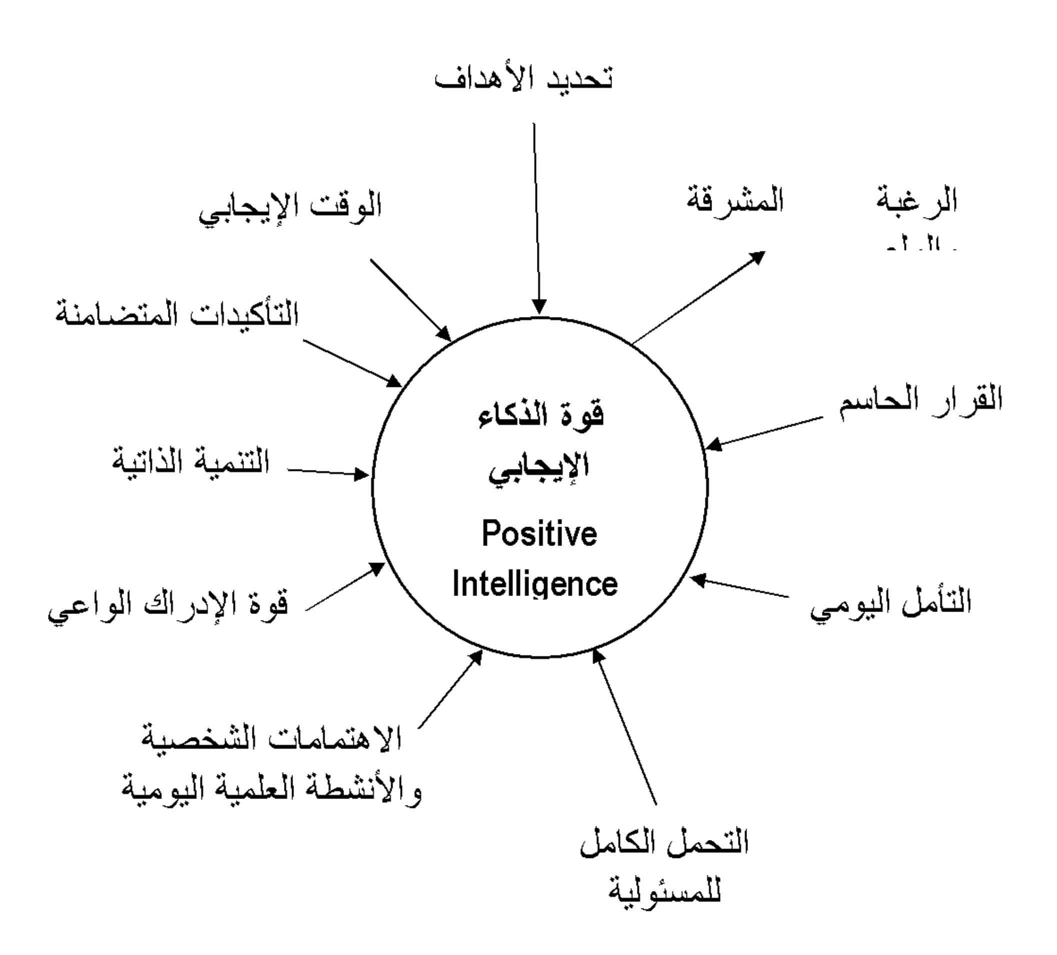
لا توجد مشكلة مهما كانت صعبة في وقتها، لا يستطيع العقل البشري أن يفكر في طريقة حلها.
(فولتير)

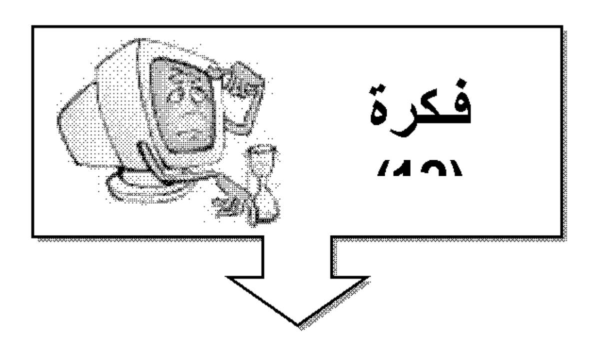
نحن نتعلم من الفشل أكثر مما نتعلم من النجاح، ونكتشف ماذا نفعل عندما نكتشف ما لا نفعل.
(صامويل سملز)

العالم من عرف قدره ... الجاهل من جهل أمره.
(الإمام علي رضي الله عنه)

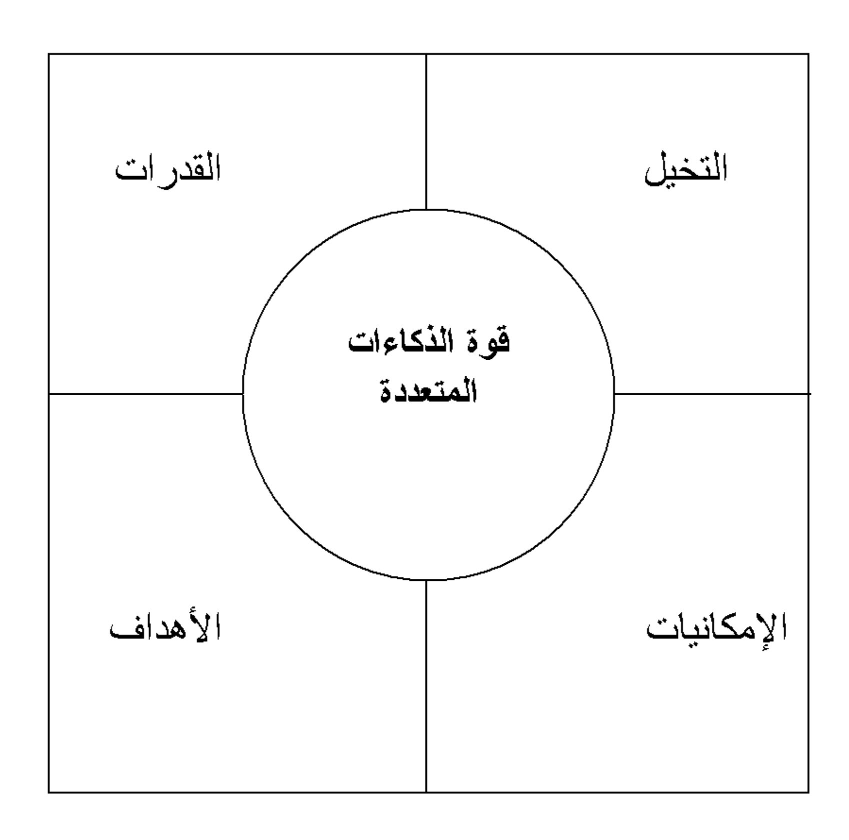


قوة الذكاء الإيجابي:



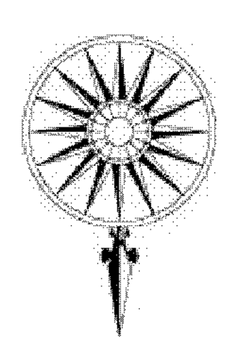


العوامل المرتبطة بقوة الذكاءات المتعددة:



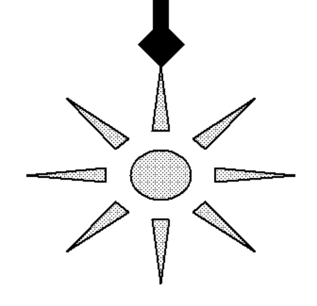
2

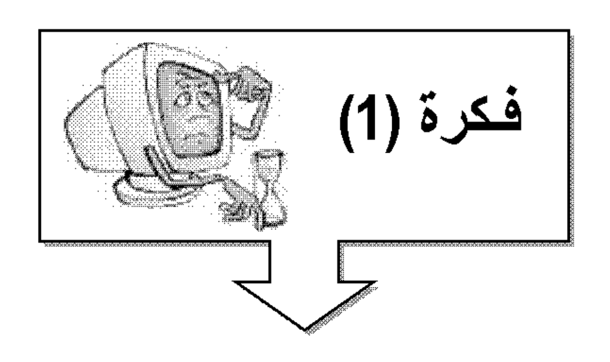
الفصل الثاني



قوة الذكاء الشخصي الداخلي (الذاتي)

The Power of Intrapersonal Intelligence





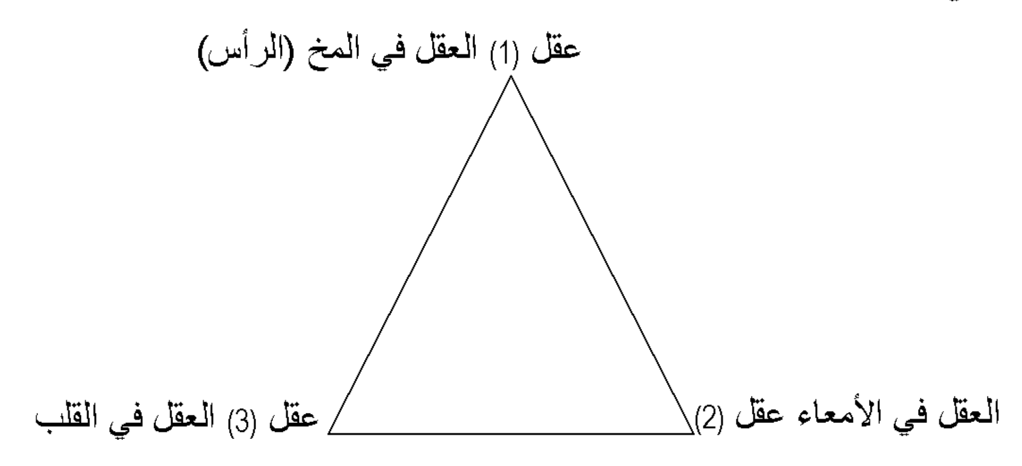
الثقة بالنفس:

1- الإبداع:

أ - إذا كان أي شخص آخر يفعلها .... لا تفعلها.
ب- آلية واحدة جيدة أفضل من مائة خطة جيدة.

2- استخدم عقولك الثلاثة معاً:

أ - إذا كان لديك ذكاء كامن، أكثر بكثير مما يخطر ببالك.
ب- علم الأعصاب قلب الحكمة التقليدية رأساً على عقب.
ج- العقل بداخل الأمعاء.
د- العقل في القلب.
هـ- العقل في الرأس.



3- لا يجب أن يخسر غيرك كي تفوز أنت:

أ - تخلص من فخ المقارنات المستمرة.
ب- ماذا يحدث عندما تركز على التلميذ.
ج- كن مستقلاً عن الآخرين، ولكنك على وفاق معه.

4- كن منارة، لا دوارة رياح:

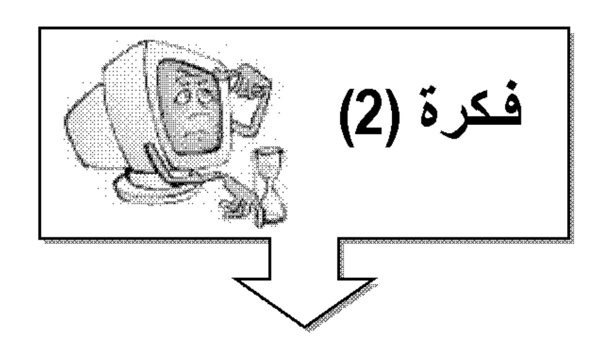
أ - من تكون حينما لا يدركك الآخرون؟
ب- اعرف قيمك الذاتية المميزة.
ج- رتب مدى إجادة ترتيبك لعملك.
د- كن واعياً بالقيم المميزة لكل شخص مهم في عملك، وحياتك.

5- تجرأ على الثقة:

أ - لاحظ ما يهم الآخرين حقاً.
ب- ترتيب كي تظهر اهتمامك.
ج- هل تثق بالآخرين بدرجة كافية تجعلك محل ثقة.
د- من بين أهم صفات الروح الإنسانية أن تثق في نفسك، وتبني الثقة في الآخرين ... (غاندي).

6- احترم عظمة الآخرين:

أ - اطلب التقدير الذي تستحقه.
ب- قدم التقدير بالاحترام الذي يستحق.
ج- عبر عن امتنانك للآخرين حين ننظر في أعينهم.
د- احترم كل طلب تطلبه.
هـ- كل أسبوع استخدم ملاحظات مكتوبة كي تعترف مجهود الآخرين.
و - ساعد في تشكيل سلوك جيد.



فكرة (2)

الطاقة:

7- كن سريع بدون انفعال:

أ - عندما يصبح القليل كثير.
ب- قلل من سرعتك وانشغال بالك مع كل انحدار في مستوى الطاقة.
ج- خذ وقفات إستراتيجية وفترات راحة أساسية.
د- خذ وقفات إستراتيجية وفترات راحة أسبوعية.
هـ- غير اتجاه رؤيتك، وألتقط بعض الضوء.
و- تمتع بلحظة من الفكاهة.
ز- قم بإضافة بعض الإلهام.
ح- مارس نشاط بدني هادئ + طعام شهي.
ط- العالم ينتمي إلى من يتمتعون بطاقة أكبر (توكوفيل).

8- خطورة وأهمية الذكاء العاطفي:

أ - خصص وقت للأشياء التي تحبها.
ب- ما هي أكثر اهتماماتك الملحة في الحياة.
ج- امنح يومك جرعة زائدة من العواطف ... إن ما تحبه هو ما يشكل وجداننا (جوته).
د- احتفظ بمفكرة.

9- المواهب وتنمية القدرات:

أ - كل منا موهوب بطريقة فريدة.
ب- ما هو نموذجك الطبيعي لإنجاز الأشياء؟
ج- ما هي مواهبك ومواطن قوتك الطبيعية؟
د- ما هو هدف أسلوبك الطبيعي في التعلم؟
هـ- ما أسلوبك الطبيعي في التأثير على الآخرين؟
و- ادعم مواطن القوة، وعالج نقاط الضعف.
ز- العثور على أساليب جديدة كي تستخدم مواطن قوتك المحددة.
ح- معرفة الفرق بين نقاط الضعف ونقص الموهبة.
ط- التخلص من نقاط الضعف.
ي- قم بإجراء فحص كل ساعة لكي تستخدم المزيد من أفضل ما لديك.

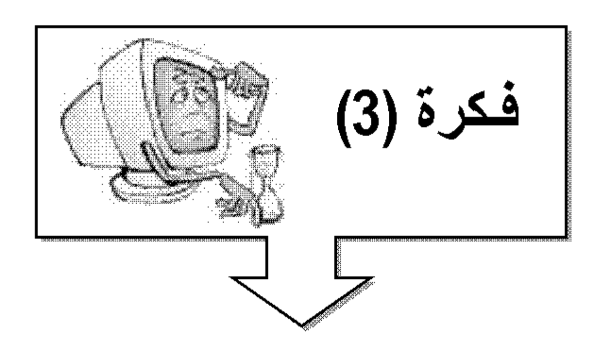
10- دع حياتك تتحدث:

أ - كن على يقين على أن تُحدث فارقاً.
ب- تعهد بما سوف تفعله.... قم بأداء ما تعهدت به.
ج- قم بأداء ما تعهدت به.
د- تحمل المسئولية وحاول السيطرة على النتيجة.

فلاش 

اللوم وتوجيه الاتهامات ونقص المسئولية الفردية تجعل الدائرة المفرغة تتسع. فهي تستمر في سرقة ذكاءك الخفي وقدراتك الكامنة وثراءك وإعطائها لشخص لا يتمتع بالذكاء إلا هامشياً ولا بالقيادة أو العكس أو المهارات الاقتصادية ...... عزيزي .. تنبه.





بُعد النظر:

11- اهتم بالأشياء الصغيرة الصحيحة:

أ - اعرف الأشياء الصغيرة التي تزعجك وتلك التي تدعمك.
ب- احصل على قليل من الإلهام من مصادره المختلفة.

12- استمتع بحياتك:

أ - اجعل أيامك أكثر حيوية.
ب- عد إلى المنزل بعقلك وقبلك أولاً.
ج- اقتنص نظرة سريعة على صورة كبيرة.
د- غير الطريق التي تسير فيه عبر الشارع.
هـ- تذكر أطرف شيء حدث اليوم.

13- اجعل حياتك تسير مع أحلامك في خط واحد:

أ - ما هي أحلامك الكبرى التي لا يستطيع حمله سوى قلبك؟
ب- واظب على تنقية ذهنك كي ترى الصورة الكبيرة.
ج- لابد أن تتوافق أعمالنا مع أحلامنا.
د- واصل التساؤل: لِمَ لا؟
هـ- أحشد المزيد من أفعالك لتحقيق أحلامك الكبيرة؟
و- شيد قصورك في الهواء !!
ز- لا يجب أن تخشى الحلم بالأحلام التي تبدو مستحيلة إذا أردنا لها أن تتحقق.

14- واجه العالم بشجاعة:

أ - الاتجاه الجيد شيء يكتشف لا يفرض.
ب- قم بتحديد مواقع التوتر.

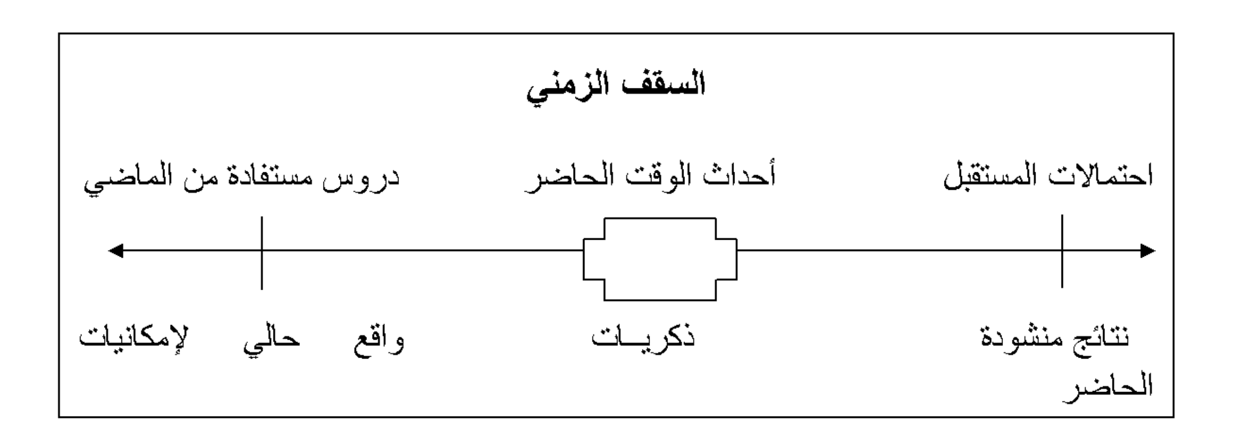
15- أطلق لآمالك العنان:

أ - يجب أن تنظر أبعد من البقع التي يتركها الذباب على نفاذة العالم.
ب- تجاوز الميل الطبيعي للمخ إلى التركيز على الأشياء السلبية الصغيرة.
ج- تحول ولو مرة واحدة من ملاحظة الأشياء الصغيرة إلى ملاحظة الأشياء البعيدة.

16- واصل النظر إلى الأمام:

أ - ضع سقف زمني طويل الأمد.

ب- أدرس الشكل الهام التالي:



ج- يجب أن تنظر أبعد من العقبات التي يتركها الذباب على نافذة العالم.

د- تجاوز الميل الطبيعي للمخ إلى التركيز على الأشياء السلبية الصغيرة.

هـ- تحول ولو لمرة واحدة من ملاحظة الأشياء الصغيرة إلى ملاحظة الأشياء البعيدة.



لقد رأيت في منامي ملاكي يهز كتفيه في لا مبالاة، ويقول إذا فشلنا في هذه المرة، فسوف يكون الأمر قصور في التخيل، ثم وضع العالم في راحة يد بطريقة لطيفة.

"تصور العالم" (بديان أندرياس)

17- عش أطول حياة مستمتعاً بروح لا تشيخ أبداً:

أ - العبقرية رهينة الطفولة.

ب- استخدم حواسك كما لو كنت تستعملها آخر مرة في حياتك.

ج- أنشىء مكتبة للدعاية.

18- دافع عن القضايا التي لا يقبل عليها الآخرون:

أ - لقد حدث فارقاً لهذا الشخص.

ب- دافع عن شخص مستضعف واحد على الأقل أسبوعياً.



فلاش

يعتبر كل شخص تقريباً أن حدود رؤيته الخاصة هي حدود العالم، لكن القليلون لا يعتقدون ذلك. انضم إليهم.

(آرثر سنوبنهور)

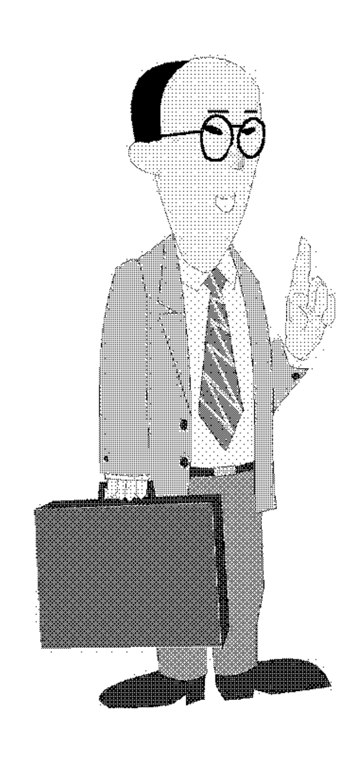
19- تعلم كيف ومتى تنسحب:

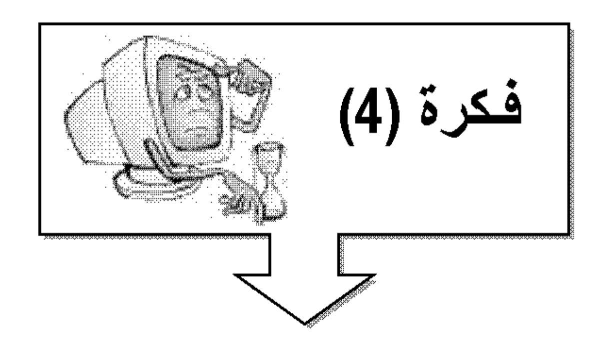
أ - تمرس على الاختفاء.

ب- تنح جانباً ... خطط للأمر ... تفوه به ... افعله.

ج- لا يمكنك أن تحصل على كل شيء هل لديك مكان يتسع لذلك .. (مارك توين).

د- قم بإدراك الصورة الكبيرة.





الشجاعة:

20- اختبر قوة تحملك:

أ - الحياة كلها: ما هي إلا معمل.
ب- واجه ما يقف أمامك.
ج- سر للأمام كي تواظب أي شيء تقدمه الحياة.

21- اجعل من المعاناة حليف لك:

أ - مواجهة الصعاب ليست اكتشاف ولكنها شيء مكتسب.
ب- قم بتغيير المسار لبناء المرونة.
ج- قم بتنمية قدرتك على معالجة العواطف الشديدة لديك، ولدى الآخرين بفاعلية.
د- الهدوء تحت الضغط.
هـ واجه كل التحديات بالطاقة الهادئة.
و- الأرواح العظيمة تواجه الفواجع بطريقة عظيمة (اسيخيلوس).
ز- أعد تنظيم رؤيتك للأمور، وللحياة.
ح- واصل البناء من أجل المستقبل.
ط- إن أوقات الشدة تستحضر شجاعة الروح حتى تستطيع تحل أي شيء يقدمه لنا القدر برباطة جأش .... (يوريبايدس).

22- خبئ كرتك البلورية:

أ - إن رؤية العالم من خلال المكتب لهو أمر شديد الخطورة (جون لوكاري).
ب- قم بعمل إطلالة على ذاتك.
ج- لا تفترض، بل اسأل ولاحظ.
د- إن مدير غبي في معرفة الحياة والناس لا يضع افتراضات أكثر مما هو ضروري.
هـ أسأل ولاحظ ... (ويلام اوفي أو كام).

23- وازن بين الغلظة وروح الملاك:

أ - ٹ ٹ چ ڈ ڈ ٹ ٹ ٹ ٹ ٹ ٹ چ(آل عمران: 159).
ب- لا تكن لينا فتعصر ولا جامداً فتكسر.
ج- توقف عن محاولة (إصلاح) أي شخص آخر أو (العناية) بصراعات الآخرين، فذلك ليس عملك.
د- امنع الغيب والنميمة وابدأ بنفسك.
هـ بغض النظر عن حجمها، تجد أن الملائمة دائما تتمتع بروح كبيرة.

24- واصل التغلب على حدودك:

أ - تسلق جبلك الخاص.
ب- تحرك للجوانب، وللخلف.
ج- أحسن الاستماع إلى إيقاعك الداخلي.
د- تخلص من أسلوب التدرج المعوق.
هـ- أغلق الأبواب التي تعود بك إلي الوراء (ابتعد عن سياسة الأبواب الخلفية).

25- اظهر اهتماماً كما لو كان كل شيء يعتمد على اهتمامك:

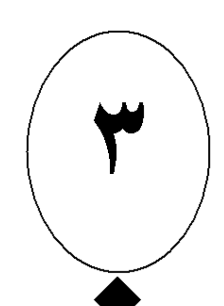
أ - ما يخرج من القلب يمس القلب.
ب- عند اتخاذ القرارات أطرح أسئلة تبدي من خلالها الاهتمام.
ج- كيف تصف أهم ناصح أو مدرس ساهم في تشكيل شخصيتك.
د- إذا كان لديك 25 مليون جنيه ولا يبق أمامك إلا 6 سنوات من العمر، ماذا ستتوقف عن القيام به؟ وماذا ستبدأ القيام به؟

26- ارفع راية عندما لا ترفرف الرايات:

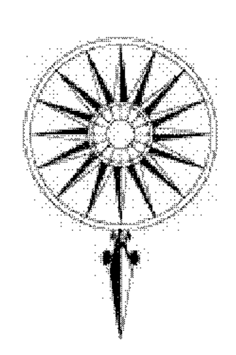
أ - ماذا سوف تكون بصمتك الفريدة على العالم؟
ب- لتكن مهندساً يواصل كشف الإمكانيات الكامنة في البشر.
ج- إن الهدف من طريقك أكبر من المكان الذي يؤدي إليه.
د- حدد لنفسك واجبات يومية.
هـ- واصل التساؤل: ماذا يعني أن تكون إنسان ناجح؟
و- أكتب رسالة من صفحة واحدة على منضدة القهوة، أو مائدة الطعام.
ز- لا تجعل هناك مسافة بين العمل الذي تقوم به، والفرق الذي يحدثه ذلك في العالم.
ح- واصل استدعاء أفضل ما في نفسك.
ط- لقد جئت إلى الحياة لمواجهة أوقات مثل هذه .... هذا هو وقتك، وهذه هي فرصتك.

كي تكون قدوة للآخرين ....
أحب ... وكأنك ستعيش للأبد
أعمل ... وكأنك لا تحتاج للمال
أحلم ... وكأنك ما من أحد قد يقول لا
أمرح ... وكأن ما من أحد قد يقول لا
أمرح ... وكأنك لن تكبر أبداً
غَنِّ ... وكأن ما من أحد يستمع إليك
أظهر اهتماماً ... وكأن كل شيء يعتمد على اهتمامك
وارفع راية ... عندما لا ترفرف الرايات
واجعل دائماً من المنحة حليفاً لك ... إن شاء الله





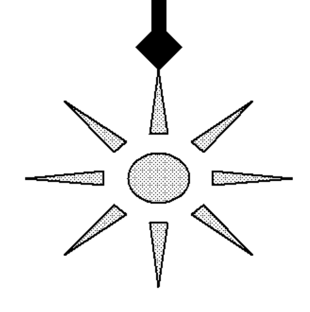
الفصل الثالث



الذكاء الشخصي

Intrapersonal Intelligence

(أشهر التطبيقات والدروس العالمية المستفادة)



قوة الذكاءات الشخصية

1- إذا فعلنا جميعاً كافة الأشياء التي تستطيع القيام بها، فسوف نصعق أنفسنا بالفعل (توماس إديسون).

2- كل التجارب البشرية لها قيمتها، وهناك طريقة سهلة للتوسع الفوري في مكتبة تجاربك المرجعية. ما هي المغامرة الرائعة الممتعة والمفيدة التي تحصل عليها من كتاب رائع، أو من مسرحية مسلية، أو من قطعة موسيقية مؤثرة؟

3- ماذا يحدث أو تبنيت الاعتقاد القائم على أنه ليست هناك تجارب سيئة؟

4- إن التجارب المحددة تخلق حياة محددة. إذا حدث وتسببت إحدى الأفكار في إيقاف تقدمك، فيجب أن تسعى جاهداً لاستبعادها. ما هو الشيء الذي لم تكن تعتقد أن له أهمية قبل أن يفتح أمامك عوامل جديدة كاملة؟

5- حاول أن تسعى للحصول على بعض التجارب التي لم تكن لديك من قبل، وتذكر أن أية قيود لديك في الحياة ربما تكون ناتجة عن التجارب المرجعية المحدودة. توسع في تجاربك المرجعية. وسوف تزيد على الفور من ثراء حياتك.

6- هل تعرف بعض التجارب الجديدة التي تحتاج إليها. أسأل نفسك هذا السؤال: (لكي أحقق ما أريده بالفعل، فما هي التجارب التي أحتاجها؟).

7- ما هي التجربة الجديدة التي تستطيع خوضها اليوم؟ والتي من شأنها أن تثري حياتك؟ ماذا ستكون نتيجة هذه التجربة؟

8- هناك قوة تشكل حياتك... وهذه القوة هي الاعتقاد الذي تتبناه عن هويتك .... إنها كيانك.

9- إذا كنت ستبدأ في تعريف نفسك بطريقة مختلفة تدعمك أكثر، وتكون أكثر دقة في وصف هويتك الآم؟ فكيف تصف ما أصبحت عليه الآن؟

10- كن حذراً ! إن كل ما تطلقه على نفسك من صفات، سوف يكون حقيقة عن قريب.

11- هل تقوم بتعريف نفسك بوسائل تكلبك بالقيود؟ هل تصبح هذه القيود بنوءة تتحقق تلقائياً بذاتها؟

12- إننا بالتأكيد أكبر من مجرد أجسام مادية. لذلك ما الذي يجعلك متفرداً؟

13- اقصد دقيقة لتصمم لنفسك بطاقة هوية، بطاقة يمكنك أن تستخدمها لتظهر لأحد الأشخاص من أنت بالفعل.

14- صف بالتفصيل الشخص الذي قررت أن تكونه اليوم. اقضي بعض الوقت لتدوين قائمة طويلة ولا تقيد نفسك بأي حدود.

15- هل سيقوم أصدقائك بتدعيم الكيان الذي تؤسسه؛ أم يحطمونه؟ ... عندما تضع خطة عمل لتدعيم كيانك الجديد، عليك أن توجه اهتمام خاص للذين يحيطون بك.

16- ضمن ما تؤمن به داخل أفعالك ..... (رالف إيرمسون).

17- تبدأ الحلول الكبيرة من خلال الأفراد الذين يقومون بأعمال صغيرة لكنهم بواصلولونها مما يساعد في تغيير العالم.

18- إن التغلب على الصعاب هو المحك الأساسي لتشكيل الشخصية.

19- هل هناك في حياتك لحظة معينة يمكنك الإشارة إليها على أنها لحظة فاصلة؟

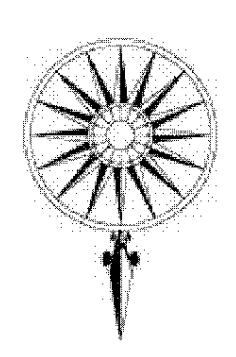
20- فكر دائماً في: (قوة الأسئلة - الاستعارات الشاملة - المفردات الشاملة - المفردات التي تساعد على التحويل - القيم والقواعد - التكيف الحسي والعصبي) متى تصبح مؤثرا بشكل حقيقي.

21- لا تبحث عن الأبطال، بل كن واحداً منهم.

22- توقع أن تحدث عدة معجزات، لأنك نفسك إحدى هذه المعجزات.

4

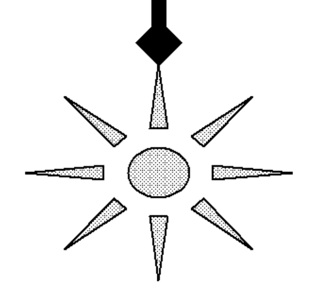
الفصل الرابـع



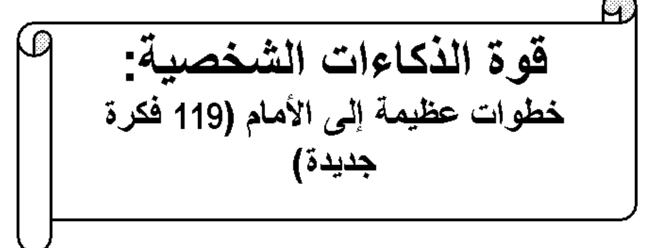
قوة الذكاءات الشخصية:

خطوات عظيمة إلى الأمام

119 فكرة جديدة







قوة الذكاءات الشخصية:

خطوات عظيمة إلى الأمام (119 فكرة جديدة)

1- القرارات وليست ظروف حياتنا هي التي تحدد المصير الإنساني أكثر من أي شيء آخر.

2- هناك قوة هائلة وراء أي قرار فردي يتم التصرف بناء عليه على الفور وبإيمان مطلق.

3- ما هي القرارات التي اتخذتها أو فشلت في اتخاذها في الماضي والتي تؤثر بشدة في حياتنا اليوم؟

4- ما هي الأهداف بعيدة المنال التي قد تحققها إذا استطعت دعم المعايير التي نتمسك بها لحياتك والارتقاء بمستواها ثم اتخذت قراراً حقيقياً للعيش في إطار هذه المعايير اليوم؟

5- نستطيع التحكم في كل ما يحدث في حياتنا ... اتخذ فعلاً قراراً يتعلق بكيفية التغيير على الفور.

6- اتخذ اليوم قرارين كنت تؤجلهما ... أحدهما سهل والآخر بعيد المنال، إلى حد ما اتخذ قرار بإنجازهما.

7- النجاح نتيجة حسن التقدير، وحسن التقدير نتيجة التجربة، والتجربة غالباً ما تكون نتيجة سوء تقديرك للأمور.

8- ما الذي تعلمته من بعض أخطاء الماضي، وما الذي يمكن أن تستخدمه تحسين أوجه حياتك؟

9- ما هو أيسر عمل يمكنك القيام به اليوم لتوفير قوة دافعة للنجاح في حياتك مستقبلاً؟

10- اتخذ ثلاث قرارات الآن من شأنها أن تدعم: (صحتك + عملك + علاقاتك) بالإضافة لحياتك، وتصرف بناءً على هذه القرارات الثلاثة.

11- كيف تحول غير المنظور إلى شيء واضح ومرئي؟

12- إن القيد الوحيد على ما يمكن أن تحققه هو مدى قدرتك على التحديد الدقيق لما ترغب فيه.

13- قم ببلورة أحلامك، وضع خطة لتحقيق هذه الأحلام.

14- يكمن السر في إطلاق العنان لقوتك الحقيقية في وضع الأهداف المثيرة بدرجة كافية لاستثارة طاقتك الإبداعية وإشعال الرغبة لديك. حاول دائماً أن تختار أهدافك عن وعي.

15- يكمن السر وراء تحقيق أهدافك في التكيف العقلي.

16- معظم الناس يعملون جاهدين حتى يحتفظوا بما لديهم بدلاً من تحمل المخاطر الضرورية لتحقيق أحلامهم (أيهما يثير حماسك): أن تمنع أحدهم من سرقة 100 ألف دولار قد كسبتها على مدارس الخمس سنوات الماضية، أو استغلال الفرصة لكسب 100 ألاف دولار خلال الخمس سنوات القادمة؟

17- ما الذي يسبب لك أقصى درجات الألم، ويحقق لك أقصى السعادة وكيف يسهم ذلك في تشكيل حياتك اليوم؟

18- إذا وجدت نفسك تتخذ خطوتين للأمام وواحدة للخلف، فإن السبب في هذا يرجع بالتأكيد إلى أن لديك أفكاراً مختلطة: بمعنى أن تربط تحقيق هدفك بكل من الألم والسعادة، هل لديك أفكار مختلفة تؤثر في مجريات حياتك؟

19- تحت الضوء الساطع للتدقيق الواعي غالباً ما تفقد الأفكار السلبية سيطرتها عليك، إن الوعي والإدراك هما الخطوة الأولى.

20- بدلاً من أن تشعر بأنك واقع في فخ أو شرك. وفر الألم ليكون أقوى حليف لك.

21- ماذا يمكنك إنجازه إذا استطعت أن تعيش وأنت في أفضل حالاتك النفسية يومياً؟ ما الذي يحدد الاختلاف بين التصرف بطريقة سيئة والتصرف بطريقة رائعة.

22- إن ما تحصل عليه لن يجعلك تشعر بالسعادة ولكن تعلم أن كيفية تغيير حالتك العقلية بإراداتك القوية هو الذي يجعلك تشعر بأنك بخير.

23- إذا أردت أن تشعر بالسعادة ... فقط عليك تغيير اهتمامك وتركيزك.

24- هل من الممكن أن تشعر بنفس الشعور في أي وقت تريده؟

25- فكر في واحدة من أكثر الذكريات العزيزة على نفسك طوال حياتك. وبينما أنت تتذكرها الآن أخبرني ما هو شعورك حيالها؟ وما الأشياء الأخرى التي تركز عليها، والتي تجعلك تشعر بأنك عظيم.

26- إن بعض الأشياء اليسيرة من شأنها أن تحقق الاختلاف الأكبر.

27- من بين أفضل الطرق لإثراء حياتك هو توسيع مجالك العاطفي، كم عدد الانفعالات والأحاسيس التي تشعر بها على مدار الأسبوع؟ ضع قائمة بذلك.

28- أضحك على أمر كنت تعتقد من قبل أنه ينطوي على ضغوط لا يمكن تحملها، هل تشعر بأنك مسئول إلى حد ما عن هذا الموقف.

29- إن ما نركز عليه ونهتم به على اختلافه هو ما يحدد ما نشعر به. حيث تؤثر طريقة شعورنا - حالتنا العقلية - بشدة على انفعالاتنا وتعاملاتنا مع الآخرين، وبدلاً من أن تقفز لتحمين النتائج، فكر في كل الاحتمالات، وقرر التركيز على ما يمنحك القوة، أو ما يهمك.

30- تتولد العاطفة من الحركة، جرب تمرين صغير هو الخروج لممارسة القفز على قدم واحدة ... (الذكاء العاطفي + الذكاء الحركي الرياضي معاً).

31- استخدم الأسئلة هو أكثر وسيلة للسيطرة على تركيزك، لأن مخك يجديك عن أي سؤال تطرقه.

32- ما هي الأسئلة التي من شأنها أن تغير حياتك، ويمكنك أن تطرحها على نفسك اليوم؟ .... (ذكاء مولدات الأسئلة).

33- الاختلاف ليس فقط في الكلمات، ولكن في المشاعر التي تنتج عنها ... (نظام الكلمات مقابل النظام القصوري) .... (الذكاء اللغوي مقابل الذكاء البصري).

34- هناك أساليب إيجابية جديدة قد تساعدك على تغيير وجهة نظرك نحو الأشياء: فكر في بعض هذه الأساليب:

- غنّ مع الموسيقى التي تفضلها.
- اقرأ شيء يقدم معلومات تستطيع تطبيقها على الفور.
- اضحك على أحد الأفلام أو العروض المسلية.
- اسبح بمفردك عدة مرات.
- شارك أصدقائك أو أسرتك إحدى الوجبات.
- استرخ في حمام دافئ.
- ابتكر خمس أفكار جديدة ... أكتب يومياتك ... تبادل النكات مع الغير ... احتضن شريك حياتك ... اختر واحدة من هذه الوسائل وأسرع وجربها الآن وفوراً.

35- ما هي القوة التي تحدد ما ننجح أو نفشل في إنجازه في حياتنا؟

36- هل واجهتك في حياتك توقعات سلبية؟ ما آثار تلك التوقعات في حياتك؟ ما هي أقوى المعتقدات التي شكلت حياتك بصورة إيجابية؟ وما هي التوقعات الإيجابية الجديدة التي يمكن أن تضعها لنفسك وللآخرين؟

37- ما هو الحاجز الذي تحتاج لكسره. ما هو الشيء الذي تدرك أنه مستحيل اليوم والذي عندما تتأكد أنه غير مستحيل وتحققه فإنه لن يغير حياتك فقط، بل حياة الآخرين من حولك؟

38- الذي يشكل حياتنا بالفصل هو المعنى الذي نعطيه للأحداث. هل تسمح أنت أو ممن تعرفهم لظروف الماضي بأن تحد وتفيد من سعادتك الحالية؟

39- لماذا يتصرف الناس بالطريقة التي يتصرفون بها؟ إنا مسألة اعتقادات لديهم. ما هي الاعتقادات الكامنة خلف تصرفك أو أفعال من حولك؟ ما هي الاعتقادات التي تشارك فيها زملاءك وما تلك التي تختلف عنهم فيها؟

40- فكر في أحد المبادئ أو الصفات المقيدة التي تكونت لديك عن نفسك أو عن شخص آخر. هل لديك أسباب ومبررات واضحة وسليمة لها؟ ما هي الاستثناءات الموجودة؟ هل من الممكن أن تكون تعميماتك هذه فضفاضة للغاية؟

41- عليك أن تحدث ثورة في حياتك وذلك عن طريق (إضافة أو عمل) معنى جديد على تجربة قديمة.

42- هل لديك معتقدات تسلم بأنها حقيقية، ما هي بعض المعتقدات العكسية التي قد تكون حقيقية كذلك؟ إلى أي مدى سوف تختلف حياتك إذا تكيفت مع وجهة النظر العكسية؟

43- الاعتقادات لها القدرة على الإبداع. والقدرة على التدهور أيضاً.

44- يمكننا استخدام خيالنا لعمل تجارب مرجعية تتعلق بأشياء لم نحاول مجرد القيام بها.

45- نستطيع تحويل أي فكرة إلى معتقد. ممكن؟

46- إذا كنت ستلقي نظرة على معتقداتك من خلال عيني شخص آخر، فماذا سترى؟

47- غير أحد معتقداتك العامة، وبذلك تغير كل جوانب حياتك إلى الأفضل.

48- هل لديك أيمان راسخ بأحد الأشياء؟ أي من هذه الاعتقادات يزيدك قوة، وأي منها يضعفك؟

49- ما هي التحولات التي ظهرت في حياتك عندما قمت بتغيير بعض اعتقاداتك؟

50- أستطيع دائماً أن أجد وسيلة للتعامل مع الأشياء يمكن أن يساعدك في توجيه نفسك في الأوقات الأكثر شدة

51- ما هي التحولات التي ظهرت في حياتك عندما قمت بتغيير بعض اعتقاداتك؟

52- العبقرية الحقيقية هي القدرة على تنظيم مصادرنا الأكثر قوة وذلك بوضع أنفسنا في حالة من اليقين المطلق. فكم عدد المرات التي تدرب فيها نفسك على الشعور بمثل هذا الإحساس القوي؟

53- الخيال أقوى كثيراً من المعرفة (ألبرت أينشتين).

54- ما هي الاعتقادات التي يقال أنها واقعية والتي يجب أن تتجنبها؟ ما هي بعض التوقعات المثيرة الجديدة غير الواقعية تماماً والتي يمكن أن تعتنقها؟

55- ما هي الخطوة الصغيرة الأولى التي تستطيع اتخاذها لتحقيق الحلم الذي اعتقدت ذات مرة أنه مستحيل؟

56- إن القدرة على وضع المشاكل في حجمها الصحيح تمكن الناجحين من تجنب الوقوع فريسة لعقله (تعميم المشاكل) وبدلاً من قول: (لأنني أتناول الكثير من الطعام، فإن حياتي قد اضطربت) نجدهم يقولولون: (أمامي أحد التحديات الصغيرة التي بعاداتي في الأكل). ويركزون على كيفية تحسين سلوكهم.

ولكي تتغلب على الاعتقاد الزائف بأن إحدى المشاكل شاملة وعامة، يجب أن تسيطر على أحد أجزائها في الحال.

57- تجنب الاعتقاد بأن المشكلة الشخصية مهما كانت التكلفة، أبدأ في استخدام المشاكل على أنها تغذية عكسية قيمة لمساعدتك في توجيه مسارك مباشرة نحو مصيرك ... (إن الفشل تجارب للتعلم).

58- (Kizen) حالة في اليابان تعني التركيز باستمرار على تحسين جودة المنتجات والخدمات ... علينا الالتزام بالتحسين الدائم والمستمر. كيف يمكن أن نضع فلسفة التحسين الدائم المستمر موضع التنفيذ في الحال؟

59- أنا لا أشعر بالقلق تجاه الحفاظ على نمط حياتي، لأنني أعمل كل يوم على تحسينها.

60- ما الذي يمكن أن ننجزه من خلال القليل من التحسين، ولكنه في نفس الوقت تحسين دائم ومستمر؟

61- ماذا يمكن أن تنجز إذا كان لديك الإيمان بقدرتك على توظيف طاقاتك الهائلة؟

62- إن أهم شيء هو ألا تتوقف عن طرح الأسئلة. الفضول إلى مبرراته في الوجود. لا تدع فرصة الفضول تفوتك. (ألبرت أينشتين).

63- إن الأسئلة تمثل شعاع الليزر للوعي الإنسان. حاول توظيف قوة هذا الشعاع لتفتيت أية عقبات أو تحديات تواجهك.

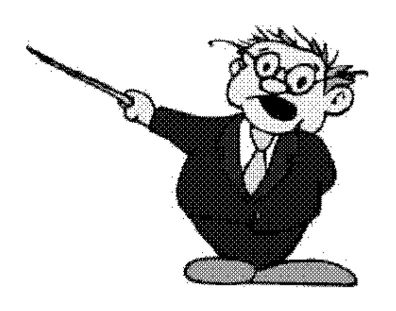
64- ما هو الفارق بين الناجحين والفاشلين من الناس؟ ببساطة شديدة، الناجحون هم الذين طرحوا أسئلة أفضل ونتيجة لذلك حصلوا على إجابات أفضل.

65- إذا كنت ستطلق لخيالك العنان، فإلى أين ستقودك تساؤلاتك؟

-66

ذكاء مولدات الأسئلة

هل تتفق أو تختلف مع العبارة التالية: التفكير ما هو إلا عملية طرح الأسئلة والإجابة عنها. ولكي تجيب عن السؤال السابق عليك أن تسأل نفسك قائلاً: هل هذا السؤال حقيقي؟ أو هل أتفق مع ما يطرحه ذلك السؤال؟ أن معظم عمليات التفكير تنبع من التقويم (كيف يكون الأمر بهذه الطريقة) إلى التخيل (ما الذي يمكن القيام به؟) إلى اتخاذ القرار: (ماذا سأفعل؟) يجب أن تغير نوع الأسئلة عن أنفسنا وعن الآخرين باستمرار.



-67 إن ما أفعله في حياتي هو نتيجة طرح الأسئلة. فما هي الأسئلة الأساسية التي تشكل حياتك حالياً؟

-68 يعد الأطفال دائماً الرواد في طرح الأسئلة. فما الذي قد تحصل عليه عندما تقلد براءة وفضول الأطفال الذين يصرون تماماً على الحصول على إجابة؟

-69 هل أنت في حاجة إلى طرح أسئلة عن جودة الحياة، والمشاركة؟

-70 تنطلق الأسئلة وتفجر تأثيراً تتابعياً يتجاوز خيالنا، كما أن جميع صور التقدم الإنساني تسبقها أسئلة جديدة. ما هو السؤال الجديد الذي يمكن أن تطرحه على نفسك لتخرج بإجابات جديدة يمكن أن تحسن من ظروف حياتك اليوم؟

-71 ما الذي يمكنك من الحصول على أي شيء تريده من بنوك المعلومات الخاصة لديك؟ إنها قوة طرح الأسئلة. غالباً ما لا يكون الفشل في استثمار تجاربنا والاستفادة منها خفاقا في الذاكرة بقدر ما هو إخفاق في طرح الأسئلة التي تجعلنا نستكشف قدراتنا.

-72 تصدر الإجابات الجديدة عن الأسئلة الجديدة. ما هو السؤال الذي يمكن أن تطرحه الآن على نفسك، أو على شخص تحبه.

-73 إذا لم يكن احتمال الفشل أو الروض في الحسبان، فما هي الأسئلة التي يمكن أن تسألها لنفسك الآن؟

-74 إن الأسئلة التي تشكل مصيرك ليست فقط تلك الأسئلة التي تطرحها، ولكنها تلك التي تفشل في طرحها.

-75

ما هي الأسئلة الذكية التي تساعدك على حل المشكلة؟

- ما أهمية هذه المشكلة؟
- ما هو الشيء غير المضبوط حتى الآن؟
- ما الذي سأفعله حتى أجعل الأمر يبدو بالطريقة التي أريده عليها؟
- ما الذي أرغب في التوقف عن فعله لحل المشكلة؟
- كيف أستمتع بعملية قيامي بما هو ضروري لحل المشكلة؟

-76 اسأل دوماً الأسئلة التي ترفع من روحك المعنوية وتدفعك في طريق التميز الإنساني.

-77 إن تغيراً واحداً في الأسئلة المعتادة التي تسألها لنفسك قد يغير من مستوى حياتك بشكل كبير.

-78 إذا كان التعليم والتقدم على قدر كبير من الأهمية بالنسبة لك فإن سؤالً مثل: كيف استخدم هذا الموقف كي أعمل بطريقة أفضل في المستقبل؟

-79 اسأل نفسك: كيف تؤدي هذه التجربة إلى صقل قدراتي؟ أو ....كيف تصبح علاقتنا أقوى من ذلك نتيجة لما مررنا به معاً من تجارب.

-80 ابتكر لنفسك طقوس يومية خاصة بالنجاح كل صباح.

إن صلاة الفجر في البكور هي أفضل الطقوس. تمسك بها على الإطلاق وابدأ عملك اليومي عقب أدائها مباشرة .... جرب !!

-81 ما السؤالان اللذان تستطيع البدء في استخدامهما لتغيير حالك والوصول إلى مصدر قوتك؟

-82 عند نقطة معينة يجب أن تتوقف عن طرح الأسئلة وتبدأ في عمل شيء ما. تعد بعض الأسئلة مثل: ما هو معزى حياتي؟ وما هي أكثر الأشياء التي ألتزم بها؟ ولماذا أنا هنا؟ أسئلة قوية للغاية.

-83 إن العادة إما أن تكون أفضل الخدم، أو أسوأ السادة (إيمونز).

-84 يجب علينا تحمل المسئولية الشخصية عما أحدثناه من تغيير. ليس بوسع أحد (يشكلك) بل يجب أن (تتكيف).

-85 ما الذي يحدث التغيير بالفعل؟ إنه يحدث عندما نغير الأحاسيس التي نربط بينها وبين التجربة داخل جهازنا العصبي.

-86 الارتباطات داخل أجهزتنا العصبية هي التي تحدد ما سوف نفعله.

-87 تخلص من الغيبوبة الثقافية. وأعرف أن التصرفات الجديدة سوف تنتج نتائج جديدة حالاً.

88- ما هي تكنولوجيا ضبط الارتباط العصبي؟ إنها تتكون من الخطوات الستة الآتية:

1- حدد بوضوح ما تريده حقاً.
2- يجب أن يكون لك تأثير.
3- حاول لان تتخلص من الأنماط التي تفيدك وتحد من قدرتك. تخلص من سيطرة العادة عليك.
4- ابتكر بديلاً جديداً قوياً. لا يكفي مجرد أن تتوقف عن القيام بسلوك معين أو إحساس معين. بل يجب أن تستبدله.
5- تكيف مع الإحساس والنمو الجديد. إلى أن يصبح عادة جديدة.
6- اختبر التغيير. تأكد أنه مفيد.

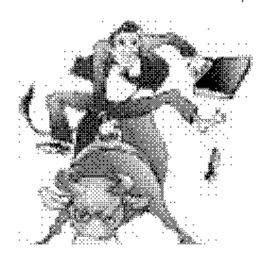


89- لإحداث تغيير سريع فإن أول اعتقاد يجب أن تتبناه هو أنك تستطيع أن تغير أي شيء في الواقع الآن.

90- إذا أردت أن تحدث تطوراً في بعض مجالات حياتك سواء كان في سلوكك أو أحاسيسك. حدده الآن. إنك لست في حاجة إلى الإصلاح.

91- ما هي خطوات أسلوب تكيف الترابط العصبي؟

1- حدد ما تريد بالفعل، وحدد أيضاً ما يمنعك من الحصول عليه الآن. ما الذي ترغب فيه؟ وما الذي يمنعك من الحصول عليه الآن؟
2- كن فعالاً ومؤثراً: أربط بين الألم الهائل وعدم التغير الآن. وكذلك السعادة الغامرة الناتجة عن أحداث التغيير فوراً.
3- حاول وقف النمط أو النموذج المعوق. ما هي الوسائل المسلية والممتعة التي تستطيع بها أن تحد من النمط الذي يقيدك؟
4- ابتكر بديلاً جديداً مؤيداً لك.
5- تكيف مع النمط الجديد إلى أن يصبح عادة مستمرة، يجب أن تعرف أننا نستطيع أن نتكيف على أي نوع من السلوك إذا فعلناه بالتكرار، والقوة العاطفية الكافية.
6- اختبر الأمر: الاختبارات والتقييم الأصيل



92- إذا اعتاد الشخص على استخدام مجموعة جديدة من الكلمات، هل لهذه الكلمات القدرة على أن تحول أنماطه العاطفية؟

93- ما هي الاستعدادات التي تستخدمها باستمرار لتصف التجارب المؤلمة أو المحبطة؟

94- التعلم هو عملية خلق علاقة بين بعض الأشياء التي تفهمها بالفعل وبين شيء آخر جديد.

95- كم عدد الاستعدادات الإيجابية التي يمكن استخدامها لتضف ما تعنيه لك الحياة؟ ضع قائمة بذلك الآن.

96- لا يمكن تحويل الظلان إلى نور أو الفتور إلى حركة دون الانفعالات والعواطف (كارل يانج).

97- عندما تفكر فيما اعتدت أن تطلق عليه انفعالاً سلبياً، فكر فيه على أنه نداء للقيام بعمل شيء: إنه إشارة للعمل.

98- إن عقل الإنسان الذي تفتح على آفاق أوسع نتيجة فكرة جديدة لا يعود إلى أبعاده الأصلية بعد ذلك ... (أوليفر هولمز).

99- إن معرفة ما نريد أن نفعله ليس كافياً. بل يجب أن تفعل ما تعرفه.

100- إننا لا نستطيع أن نتحكم في الرياح، أو المطر، أو تقلبات الطقس الأخرى، ولكن نستطيع أن نفرد أشرعتنا بالطريقة التي قد توجهنا في المسار الذي نرغب السير فيه.

101- لا تخصص أكثر من 10% من وقتك للتفكير في المشكلة، واستثمر دائما 90% على الأقل من وقتك لحل المشكلة.

102- القادة هم الذين يتبنون عادة القراءة؟

103- إن النجاح عملية تراكمية.

104- ما هي المجهودات التي يمكن أن توفرها على نفسك بالتعامل مع مسببات المشاكل وليس مع آثارها.

105- إذا لم تتحكم في خطوات عملية التقويم، فإنها قد تؤدي بنا إلى طريق الشك في قدراتنا.

106- ما هي أثمن الأشياء المخزونة في ذاكرتك؟

107- لم يستطيع أحد أن يحقق شيئاً رائعاً إلا الذين كان لديهم الاعتقاد بأن شيئاً ما بداخلهم يفوق الظروف (بروس بارتون).

108- هل سبق أن شعرت بأن إحدى القيم تدفعك للأمام، في حين تجذبك الأخرى للخلف، إن اتخاذ القرار ما هو إلا انعكاس لقيمك.

109- إذا فعلنا جميعاً كافة الأشياء التي نستطيع القيام بها، فسوف نصعق أنفسنا بالفعل ... (توماس أديسون).

110- كم عدد الحواجز التي يمكنك اجتيازها إذا استخدمت قوة خيالك لتمنحك التجربة المرجعية للتقدم؟

111- ما هي الأحلام التي يمكن أن نحققها من خلال التوظيف المستمر لخيالك؟

112- متى ستفعل أحد الأشياء غير العادية، والجديدة، والمبتكرة؟

113- ما هي التجربة المؤثرة التي اشتركت فيها مع شخص ما تحبه؟

114- ما هي التجربة الجديدة التي تستطيع خوضها اليوم والتي من شأنها أن تثري حياتك؟ ماذا سوف تكون نتيجة هذه التجربة.

115- اقصد دقيقة الآن لكتابة فقرة مختصرة تصف فيه خصائصك الشخصي ومهاراتك وقدراتك وسلوكياتك ثم المعتقدات التي تحتاج إلى تطويرها من أجل تحقيق جميع أهدافك.

116- نحتاج جميعاً إلى إحساس دائم بالنمو العاطفي والروحي، حيث أنه الزاد الذي تحيا عليه أرواحنا.

117- إن أهم شيء هو أن يكون لديك هدف، وجهة تتجه نحوها.

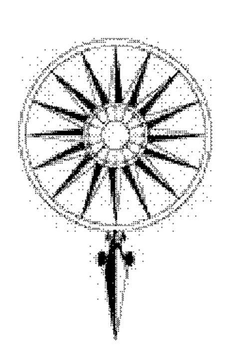
118- يمكن أن يكون الألم صديقك إذا استخدمته بفاعليه.

119- إن ما ترتبط به سعادتك أو آلامك هو ما يشكل مصيرك. ما هي أنماط تجنب الالم والبحث عن السعادة لديك.



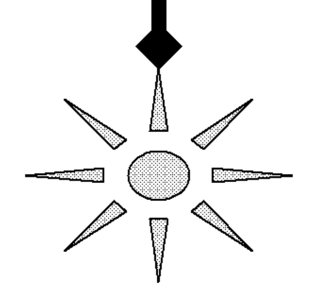
5

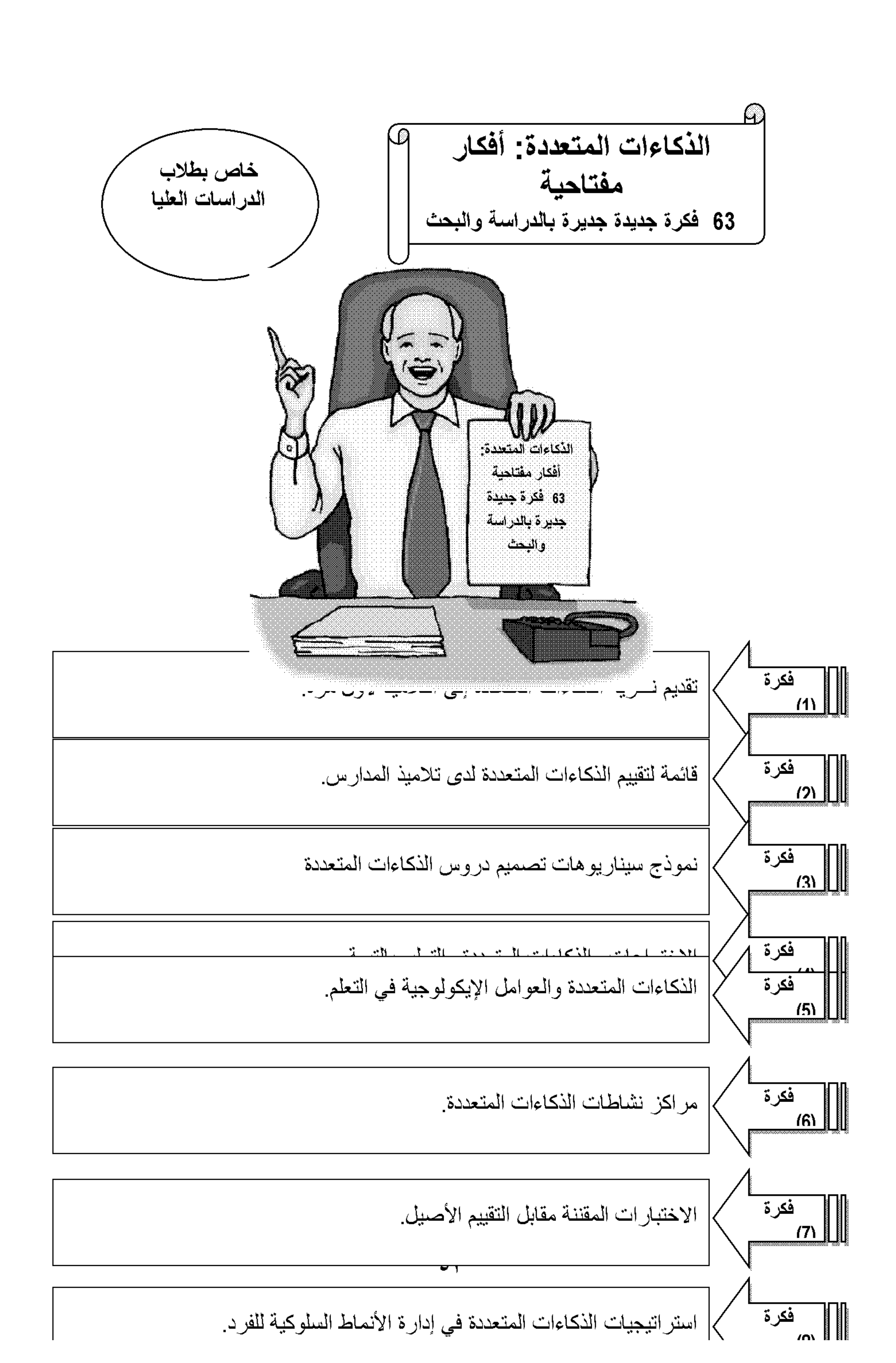
الفصل الخامس



الذكاءات المتعددة: أفكار مفتاحية

63 فكرة جديدة جديرة بالدراسة والبحث





الذكاءات المتعددة: أفكار مفتاحية

63 فكرة جديدة جديرة بالدراسة والبحث

خاص بطلاب الدراسات العليا

فكرة (1) تقديم

فكرة (2) قائمة لتقييم الذكاءات المتعددة لدى تلاميذ المدارس.

فكرة (3) نموذج سيناريوهات تصميم دروس الذكاءات المتعددة

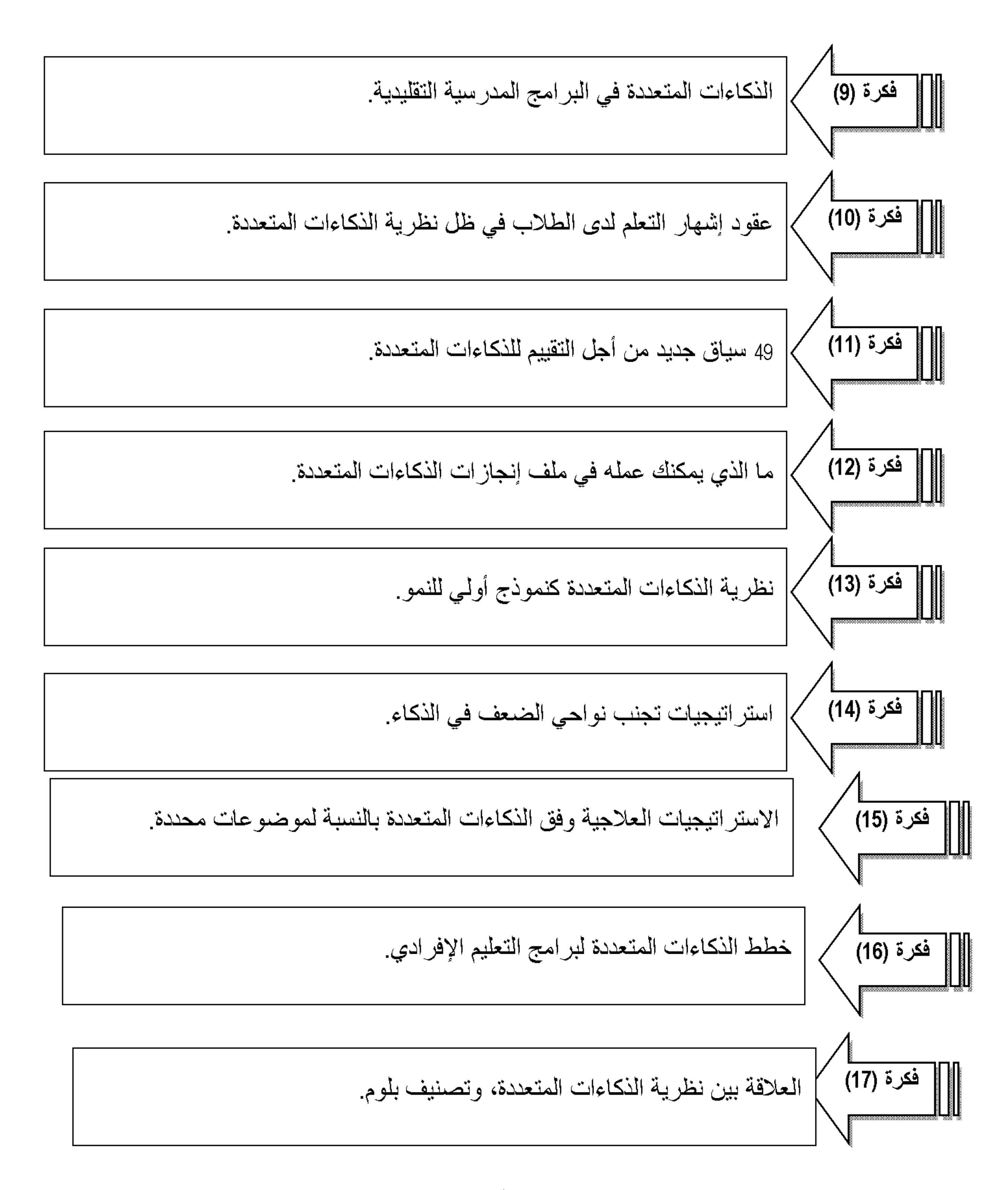
فكرة

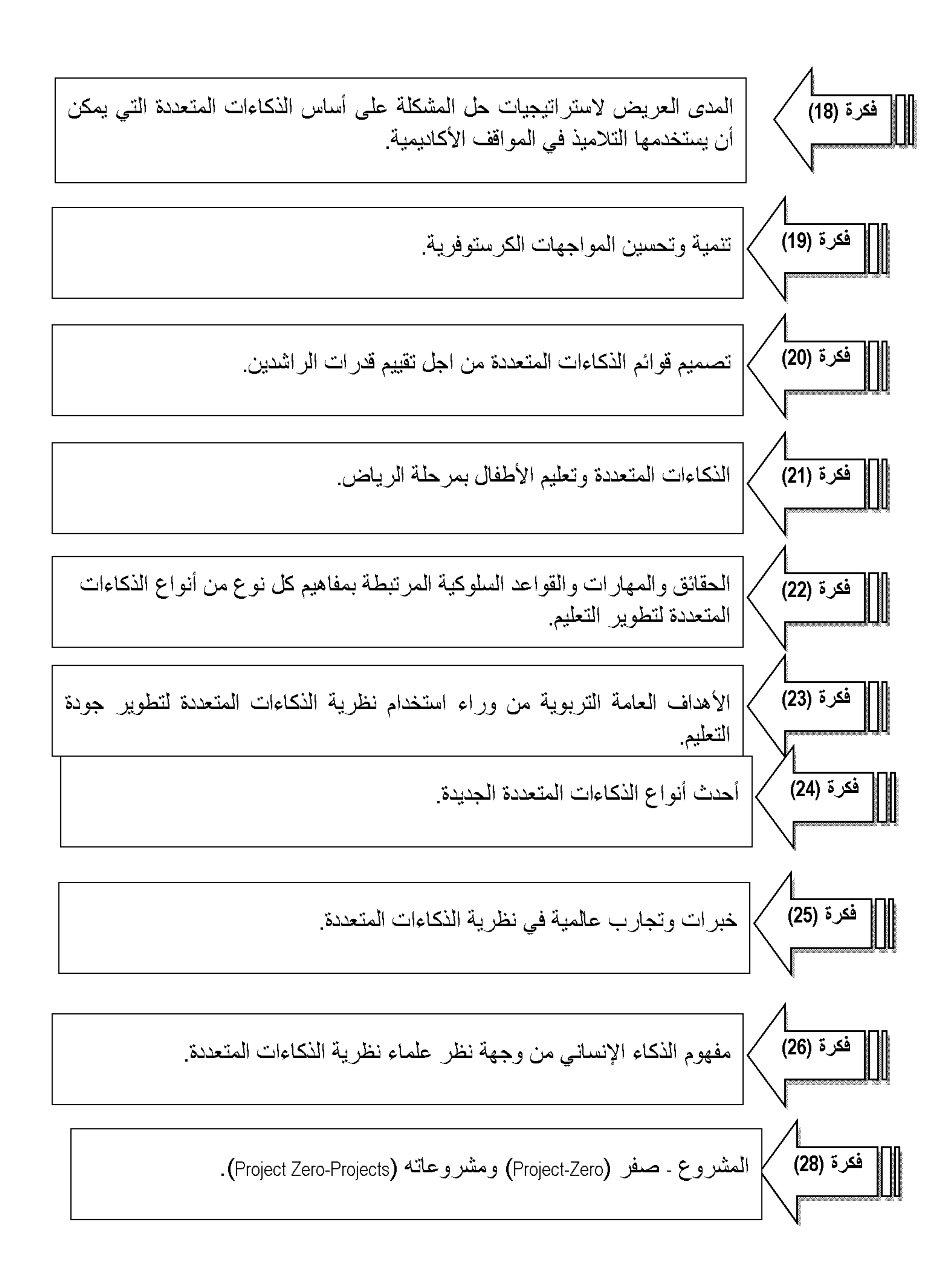
فكرة (5) الذكاءات المتعددة والعوامل الإيكولوجية في التعلم.

فكرة (6) مراكز نشاطات الذكاءات المتعددة.

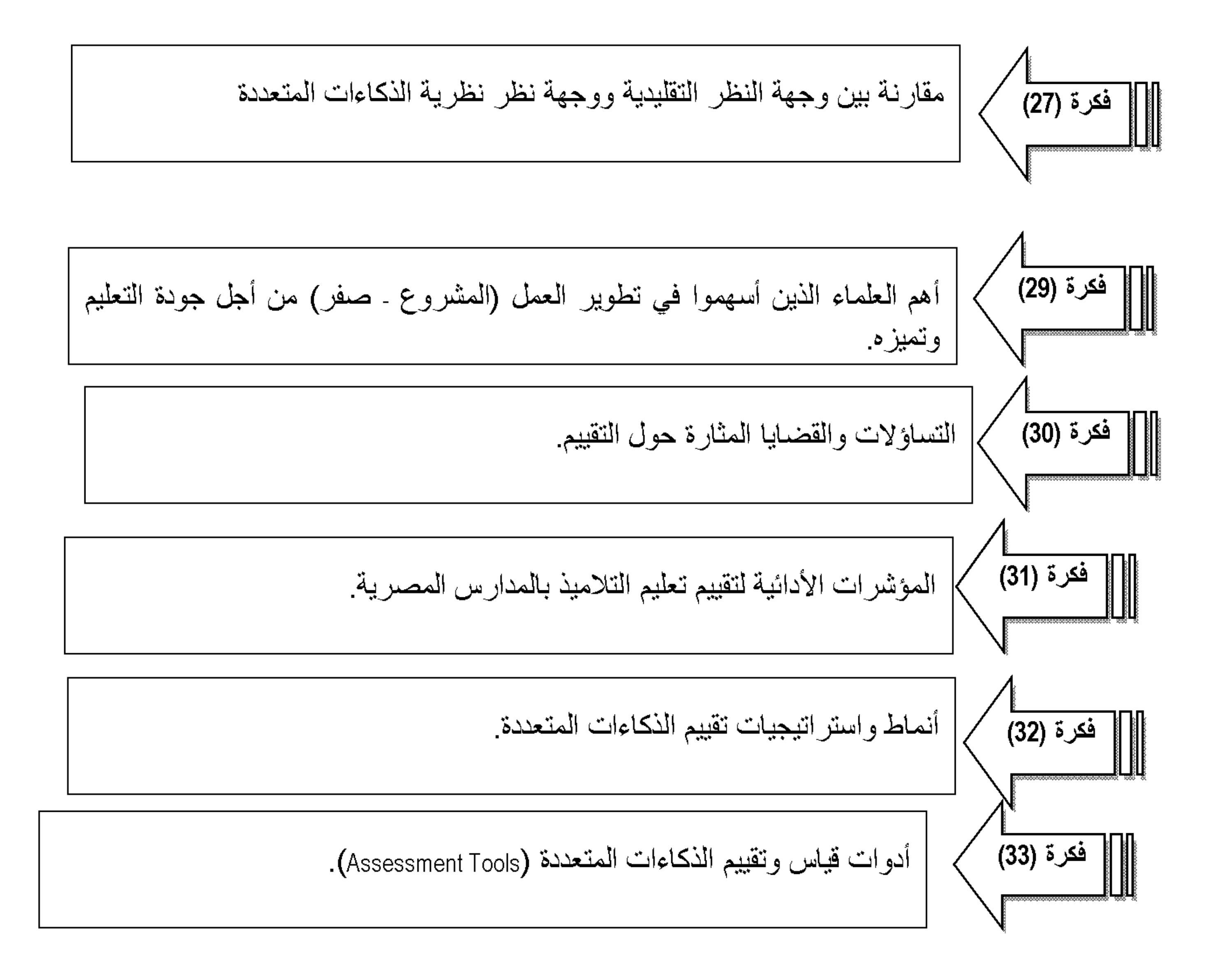
فكرة (7) الاختبارات المقننة مقابل التقييم الأصيل.

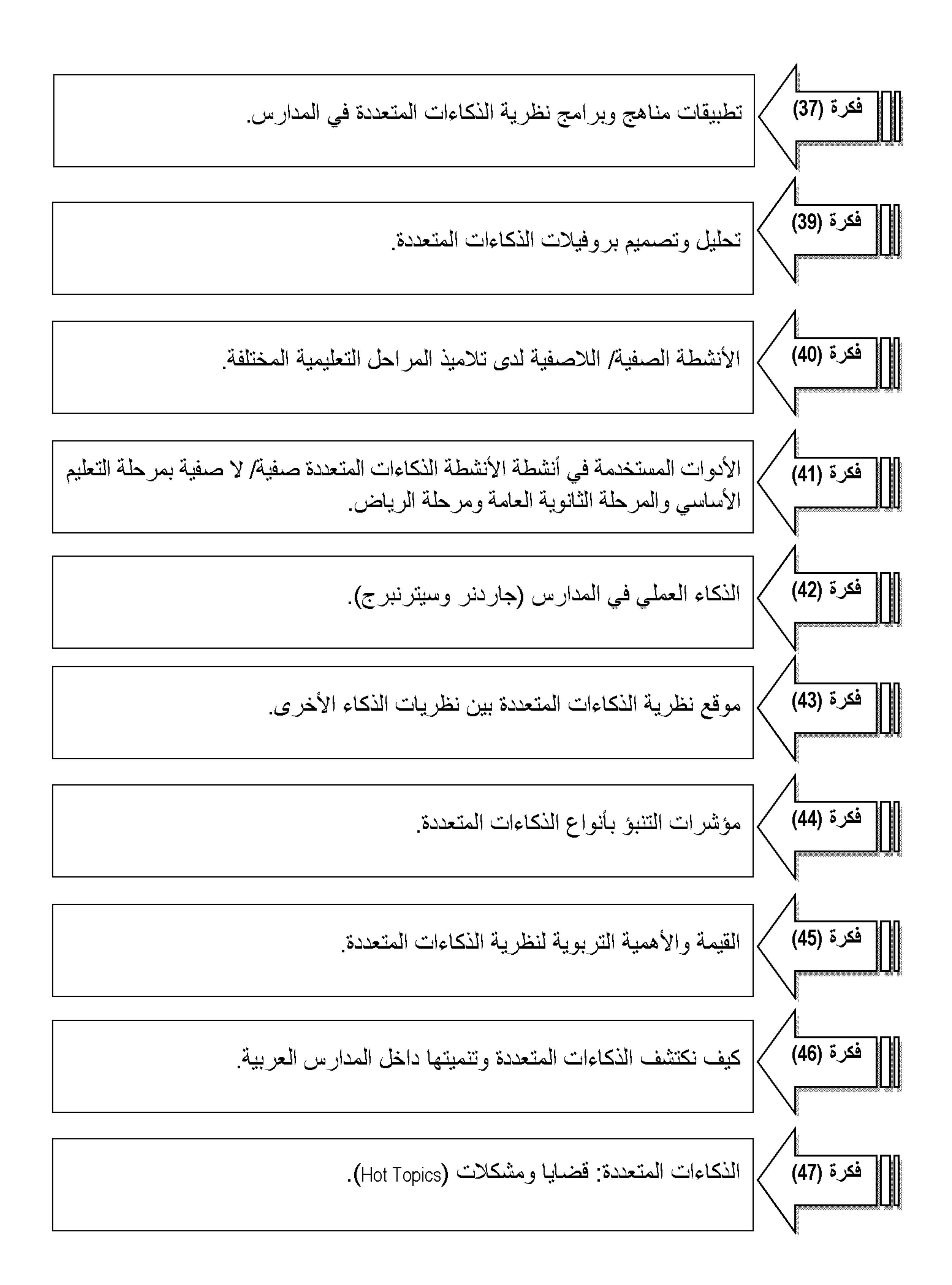
فكرة استراتيجيات الذكاءات المتعددة في إدارة الأنماط السلوكية للفرد.

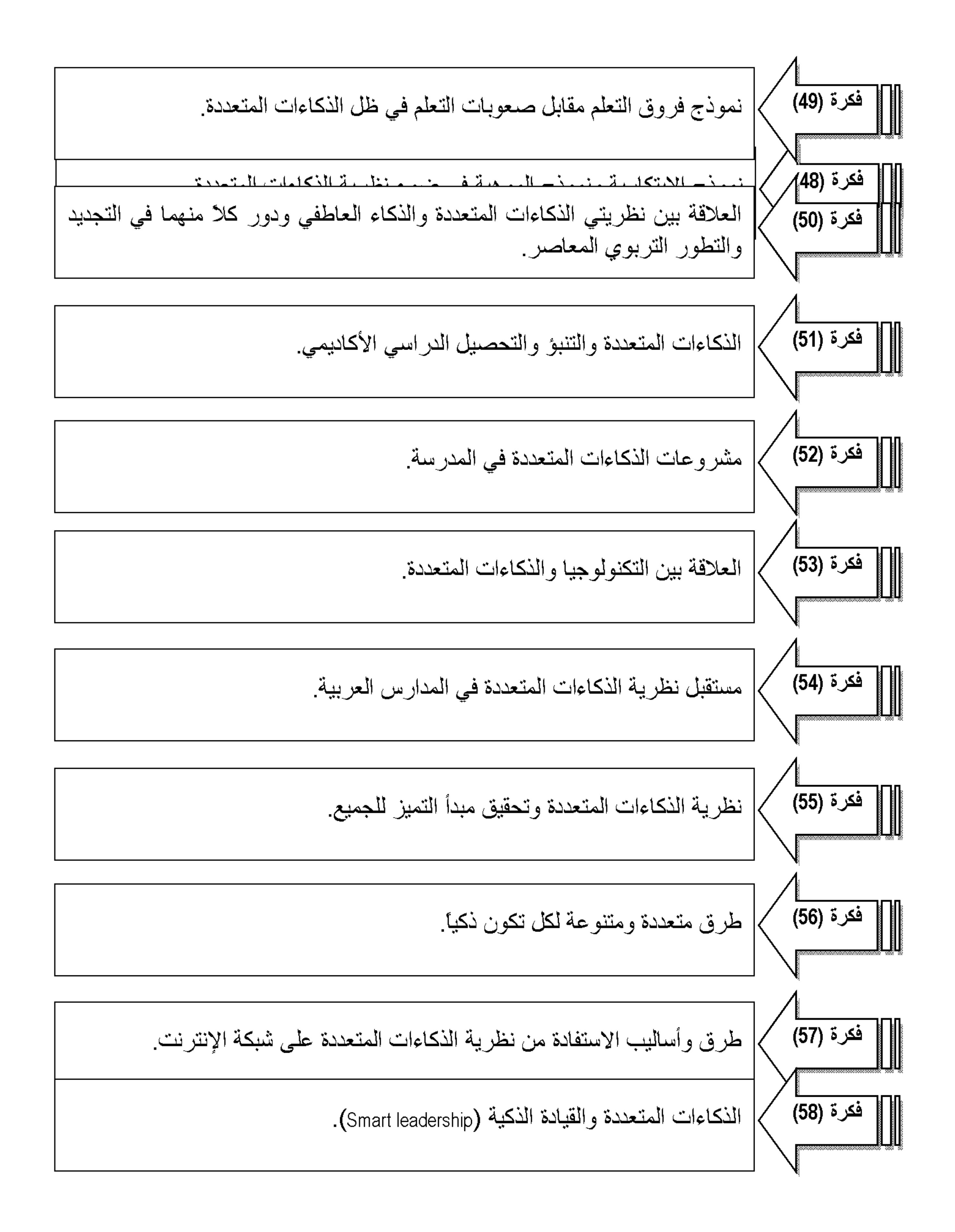

فكرة (9)
الذكاءات المتعددة في البرامج المدرسية التقليدية.
فكرة (10)
عقود إشهار التعلم لدى الطلاب في ظل نظرية الذكاءات المتعددة.
فكرة (11)
49 سياق جديد من أجل التقييم للذكاءات المتعددة.
فكرة (12)
ما الذي يمكنك عمله في ملف إنجازات الذكاءات المتعددة.
فكرة (13)
نظرية الذكاءات المتعددة كنموذج أولي للنمو.
فكرة (14)
استراتيجيات تجنب نواحي الضعف في الذكاء.
فكرة (15)
الاستراتيجيات العلاجية وفق الذكاءات المتعددة بالنسبة لموضوعات محددة.
فكرة (16)
خطط الذكاءات المتعددة لبرامج التعليم الإفرادي.
فكرة (17)
العلاقة بين نظرية الذكاءات المتعددة، وتصنيف بلوم.



فكرة (18)
المدى العريض لاستراتيجيات حل المشكلة على أساس الذكاءات المتعددة التي يمكن أن يستخدمها التلاميذ في المواقف الأكاديمية.
فكرة (19)
تنمية وتحسين المواجهات الكرستوفرية.
فكرة (20)
تصميم قوائم الذكاءات المتعددة من اجل تقييم قدرات الراشدين.
فكرة (21)
الذكاءات المتعددة وتعليم الأطفال بمرحلة الرياض.
فكرة (22)
الحقائق والمهارات والقواعد السلوكية المرتبطة بمفاهيم كل نوع من أنواع الذكاءات المتعددة لتطوير التعليم.
فكرة (23)
الأهداف العامة التربوية من وراء استخدام نظرية الذكاءات المتعددة لتطوير جودة التعليم.
فكرة (24)
أحدث أنواع الذكاءات المتعددة الجديدة.
فكرة (25)
خبرات وتجارب عالمية في نظرية الذكاءات المتعددة.
فكرة (26)
مفهوم الذكاء الإنساني من وجهة نظر علماء نظرية الذكاءات المتعددة.
فكرة (28)
المشروع - صفر (Project-Zero) ومشروعاته (Project Zero-Projects).


فكرة (27)
مقارنة بين وجهة النظر التقليدية ووجهة نظر نظرية الذكاءات المتعددة
فكرة (29)
أهم العلماء الذين أسهموا في تطوير العمل (المشروع - صفر) من أجل جودة التعليم وتميزه.
فكرة (30)
التساؤلات والقضايا المثارة حول التقييم.
فكرة (31)
المؤشرات الأدائية لتقييم تعليم التلاميذ بالمدارس المصرية.
فكرة (32)
أنماط واستراتيجيات تقييم الذكاءات المتعددة.
فكرة (33)
أدوات قياس وتقييم الذكاءات المتعددة (Assessment Tools).

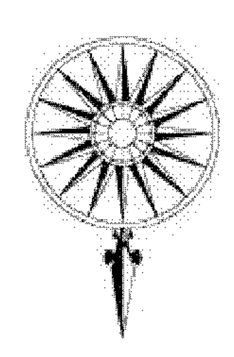

فكرة (37)
تطبيقات مناهج وبرامج نظرية الذكاءات المتعددة في المدارس.
فكرة (39)
تحليل وتصميم بروفيلات الذكاءات المتعددة.
فكرة (40)
الأنشطة الصفية/ اللاصفية لدى تلاميذ المراحل التعليمية المختلفة.
فكرة (41)
الأدوات المستخدمة في أنشطة الأنشطة الذكاءات المتعددة صفية/ لا صفية بمرحلة التعليم الأساسي والمرحلة الثانوية العامة ومرحلة الرياض.
فكرة (42)
الذكاء العملي في المدارس (جاردنر وسيترنبرج).
فكرة (43)
موقع نظرية الذكاءات المتعددة بين نظريات الذكاء الأخرى.
فكرة (44)
مؤشرات التنبؤ بأنواع الذكاءات المتعددة.
فكرة (45)
القيمة والأهمية التربوية لنظرية الذكاءات المتعددة.
فكرة (46)
كيف نكتشف الذكاءات المتعددة وتنميتها داخل المدارس العربية.
فكرة (47)
الذكاءات المتعددة: قضايا ومشكلات (Hot Topics).


فكرة (49)
نموذج فروق التعلم مقابل صعوبات التعلم في ظل الذكاءات المتعددة.
فكرة (48)
فكرة (50)
العلاقة بين نظريتي الذكاءات المتعددة والذكاء العاطفي ودور كلاً منهما في التجديد والتطور التربوي المعاصر.
فكرة (51)
الذكاءات المتعددة والتنبؤ والتحصيل الدراسي الأكاديمي.
فكرة (52)
مشروعات الذكاءات المتعددة في المدرسة.
فكرة (53)
العلاقة بين التكنولوجيا والذكاءات المتعددة.
فكرة (54)
مستقبل نظرية الذكاءات المتعددة في المدارس العربية.
فكرة (55)
نظرية الذكاءات المتعددة وتحقيق مبدأ التميز للجميع.
فكرة (56)
طرق متعددة ومتنوعة لكل تكون ذكياً.
فكرة (57)
طرق وأساليب الاستفادة من نظرية الذكاءات المتعددة على شبكة الإنترنت.
فكرة (58)
الذكاءات المتعددة والقيادة الذكية (Smart leadership).


فكرة (59)
أسس جديدة للنجاح داخل الفصل الدراسي.
فكرة (60)
الأسس البيولوجية والثقافية لنظرية الذكاءات المتعددة.
فكرة (61)
الانتقادات الموجهة لنظرية الذكاءات المتعددة،
فكرة (62)
النقد الموجه لنظرية الذكاءات المتعددة
فكرة (63)
الذكاءات المتعددة وصناعة القرارات التربوية الرشيدة.

6

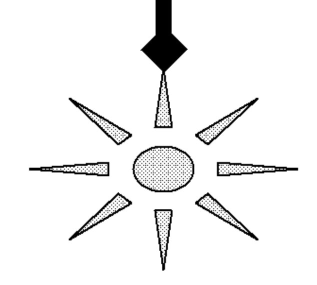
الفصل السادس



ما هي مواهبك ومواطن قدراتك الطبيعية؟

خطوات عظيمة إلى الأمام

119 فكرة جديدة



ما هي مواهبك وقدراتك ومواطن قوتك الطبيعية

فكرة (1): زيادة الوعي بالذات

1- ما هو أسلوبك الطبيعي في التعامل مع مهمة تشكل لك أهمية حقيقية؟
2- ما الأشياء التي لها الأولوية؟
3- التفاصيل: الوصف، البيانات، الأرقام، القياسات.
4- البنية: التصميم، النماذج، العناصر المادية، المواد الخام.
5- الخبرة الحسية: المناظر، الأصوات، الألوان، التركيبات، الإضافة، الشكل، الحركة.
6- الجوانب الإنسانية: الأشخاص، التفاعلات.
7- الأفكار: الفلسفة، المبادئ، النظريات، المفاهيم المستخدمة.
8- التشغيل (العمليات): الاستجابات، الآليات، التقنيات، الإجراءات اللازمة لإنجاز الهدف.

فكرة (2): أسلوبك الطبيعي في

1- تصور الموضوع أو تحويله لفكرة.
2- تذكر الحقائق.
3- تحديد أهميتها لك.
4- فهم كيفية ارتباطها بما تعرفه بالفعل.
5- قراءة أي شيء متاح عنها.
6- أخذ ملاحظات أو رسوم بيانية.
7- الملاحظة.
8- التجريب.
9- سؤال الآخرين.
10- مناقشة الأشياء.

فكرة (3): ما أسلوبك الطبيعي في التأثير على

1- الاستماع باهتمام كبير إلى مشاعر وأولويات الآخرين.
2- التفاوض.
3- مشاركة الآخرين الإحساس بالتحديات التي يواجهونها.
4- تحديد الحقائق أو البيانات لاتخاذ اختبار.
5- اقتراح ودراسة بدائل.
6- مناقشة الأشياء.
7- العمل كما لو كنت في حالة اختبار شخصي.
8- نقل الإثارة أو الإقناع باستخدام التحفيز.
9- تقييم فوائد القيام بشيء ما.
10- تشجيع الآخرين على تعلم المزيد، أو تجربة اتجاه جديد.
11- استشارة الآخرين للاستفادة من خبراتهم.
12- توجيه الآخرين إلى مصدر موثوق للحصول على المعرفة.
13- كتابة أو وضع رسم بياني بالاحتمالات أو المشكلات.
14- وضع ترتيب منطقي لأسباب التصرف، أو عدم التصرف.

فكرة (4): ما هو أسلوبك الطبيعي في تدعيم مواطن القوة وعلاج نقاط الضعف

1- العثور على أساليب جديدة كي تستخدم مواطن قوتك المحددة.
2- معرفة الفرق بين نقاط الضعف، ونقص الموهبة (الذي قد لا نكون على دراية به).
3- التخلص من نقاط الضعف لديك.

فكرة (5):

خصص دقائق قليلة كل أسبوع للتفكير في الطرق التي فعلت بها أشياء جديدة أو محاولاتك مواجهة تحديات قديمة بأساليب جديدة، وبعد ذلك قم بوضع معدل يتراوح بين صفر - وهو يمثل أقل استجابة - إلى عشرة التي تمثل على استجابة لديك إزاء ما يلي:

1- هل تناسب هذه الأنشطة قيمي؟
2- ما مدى إمكانية تعلميها بسهولة، وبصورة طبيعية؟
3- كم كانت درجة إجادتي في أدائها؟

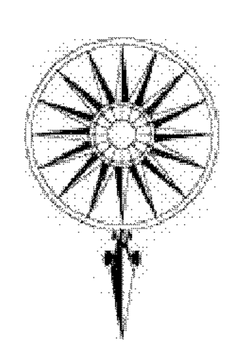
4- هل كنت أشعر بسرور عند القيام؟ لأي درجة كنت أشعر بها؟
5- إلى أي درجة شعرت بالتقدير أو بالأهمية من جراء؟
6- هل أستغرقني القيام بها مما أنساني الوقت؟
7- ما هو حجم التقدير أو المكافأة التي قد أحصل عليها عند قيامي بها؟
8- هل لدى رغبة في أن أمنح تلك الأنشطة المزيد من طاقتي واهتماماتي؟

فلاش

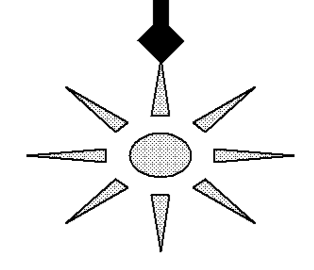
من الخطأ أن تكون الأكثر أهمية ...
تحت رحمة الأمور الأقل أهمية .....
(جوته)

7

الفصل السابع



كيف تقيم
أداء مدرب تعلمك النشط؟



فارغــة

نموذج تقييم أداء مدرب التعلم النشط

أولاً- بيانات أولية:

أسماء المدربين: 1- ....

2- ....

3- ....

الدورة التدريبية: .... في الفترة من .... إلى ....

لمدارس محافظة ....

مدى مناسبة قاعة التدريب ....

المؤثرات المتوفرة في القاعة ....

توفر أدوات التدريب ....

يوم المتابعة .... رقم الورشة/ الجلسة ....

ثانياً - الموضوع الرئيسي:

1- الهدف الرئيسي من ورشة/ جلسة العمل:

الهدف الوارد في الأجندة	الأهداف التي تحققت	الأهداف التي لم تتحقق
....	....	....
....	....	....
....	....	....

2- موضوع الفقرة التدريبية:

....

....
....
....

....
....
....
....

3- الموضوعات الرئيسية التي تستعرضها الورشة/ الجلسة:

....
....

....
....
....
....
....
....

4- الإجراءات المعينة التي يستخدمها المدرب:

....
....
....
....

....
....
....
....

5- الفقرات التعليمية:

....
....
....
....

....
....
....
....

6- مهارات التواصل خلال فقرات اليوم الدراسي:

....

....

....

....

7- أسلوب التفكير الابتكاري لإنتاج وسائل تعليمية بخامات بسيطة:

....

....

....

....

8- أسلوب حل المشكلات خلال اليوم الدراسي:

....

....

....

....

9- طريقة تشكيل المعلومات وأنواعها في التعلم النشط:

....

....

....

....

....

10- استراتيجيات التعلم النشط:

....

....

....

....

....

....

....

....

11- خطط التهيئة المبدئية (في بداية العام الدراسي):

....

....

....

....

....

....

....

....

12- التواصل داخل وخارج الفصول الدراسية:

....

....

....

....

....

....

....

....

13- تطوير أدوار ميسرات التعلم النشط:

....

....

....

....

....

....

....

....

ثالثاً- النقاط التي تعمل الورشة/ الجلسة على تدعيمها:

1-

....

....

2-

....

....

3-

....

....

4-

....

....

5-

....

....

المعايير:

1-

....

....

2-

....

....

3-

....

....

4-

....

....

5-

....

....

رابعاً- التقييم Assessment:

1- الأساليب والطرق الفنية التي يستخدمها المدرب مع المتدربات لتوصيل المعلومات:

....
....

....
....

....
....

....
....

2- الأساليب التي يستخدمها المدرب مع المتدربات لتقييم الاستفادة من المعلومات:

....
....

....
....

....
....

....
....

خامساً- القواعد المتدرجة للتحليل والتقييم Analytic rubric for assessment

متقدم				
كفاءة				
كفاءة باستمرار				
نحن نتقدم				

سادساً- نقل الخبرات والمعلومات:

1- أهم الدروس المستفادة من الورشة/ الجلسة الحالية:

....
....

....
....

....
....

....
....

....
....

....
....

2- العلاقة الارتباطية بين الورشة/ الجلسة الحالية والورشة/ الجلسة الأخرى:

....
....

....
....

....
....

....
....

....
....

....
....

3- المهارات المطلوبة لكي تنجح المتدربة في هذه الورشة/ الجلسة:

....
....

....
....

....
....

....
....

....
....

....
....

سابعاً- أنماط التعليم المستخدمة في الورشة/ الجلسة Learning Styles

سمعي		بصري	
حسي		حركي	

ثامناً- جودة أداء المدرب خلال الورشة/ الجلسة:

الموضوع	أهداف الجلسة	أداء المدرب	الأنشطة المستخدمة لطريقة التنفيذ	استجابة المتدربات

تاسعاً- المصادر (المواد الخام والأدوات) Resources and Materials

كيف أمكن الاستفادة من المصادر والأدوات المختلفة داخل الورشة/ الجلسة:

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

عاشراً- المفردات أو الكلمات المفتاحية (Keywords) داخل الورشة/ الجلسة:

1- الأسلوب الواجب استخدام للاستفادة المثلي من الدرس أو الورشة أو الجلسة:

....

....

....
....
....
....
....
....

....
....
....
....

2- الكلمات/ المفردات الواجب استخدامها جيداً لتحقيق أقصى استيعاب جيد (للدرس/ للورشة/ للجلسة):

....
....
....
....

....
....
....
....
....
....
....
....

3- المفردات اللغوية والمؤثرة في فهم واستيعاب (للدرس/ للورشة/ للجلسة):

....
....
....
....
....
....
....
....

....
....
....
....

4- المفاهيم التي تعكس مفاهيم الدرس/ الجلسة/ الورشة الحالية:

....
....
....
....
....
....
....
....

....
....
....
....

5- الفقرات التعليمية:

....
....
....
....
....
....
....
....

....
....
....
....

حادي عشر: كيف أمكن تحقيق الفهم والاستيعاب (Understanding):

....
....
....
....

....
....
....
....

....
....

....
....

ثاني عشر: التدريس الفارق (Differentiated instruction):

....
....
....
....

....
....
....
....
....
....

....
....

ثالث عشر: التكنولوجيا والأدوات الحديثة المستخدمة خلال الورشة Technology:

1- الأداة الأولى:

الدور الذي لعبته الأداة الأولى
....

2- الأداة الثانية:

الدور الذي لعبته الأداة الثانية
....

3 الأداة الثالثة:

الدور الذي لعبته الأداة الثالثة
....

رابع عشر: إعادة التدريس/ التدريب من أجل تحقيق أعلى كفاءة Retouching for proficiency

كيف قام المدرب بإعادة شرح: تدريب المتدربات على موضوع ما أو فكرة ما من خلال نشاط أو أنشطة فردية لتحقق له الفهم والاستيعاب وزيادة كفاءته:

....
....
....
....

....
....
....
....

....
....
....
....
....
....
....
....

....
....

خامس عشر: الأنشطة المسائية والتكليفات الليلية Night Activities

1- مدى الالتزام بمتابعة الأنشطة المسائية مع المتدربات/ الدارسات:

....

....

....
....

....
....

....
....

....
....

2- الأفكار والإضافات الجديدة التي أمكن التوصل إليها في المساء:

....
....

....
....

....
....

....
....

....
....

....
....

سادس عشر: ردود أفعال الورشة/ الجلسة التدريبية:

(1) ما الذي قام بتعليمه المدرب؟

-1

....
....

-2

....

....

-3

....

....

-4

....

....

-5

....

....

(2) ما هي الأعمال التي تمت، والأعمال التي لم تتم حتى الآن؟

أعمال تمت	أعمال لم تتم

(3) ما الذي أحبته المتدربات، وما الذي لم تحبه المتدربات؟

الموضوعات المحببة (المفضلة)	الموضوعات غير المحببة (المفضلة)

سابع عشر- رأي مشرف المتابعة العلمية/ الميدانية:

المشكلات	....
المعوقات	....
الإيجابيات	....

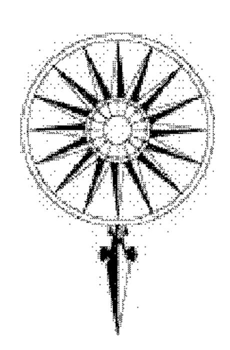
	....
السلبيات	....
الالتزام بالوقت	....

التوقيع

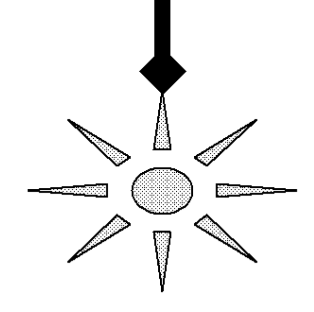
(________________________________)

8

الفصل الثامن



مقياس الذكاءات المتعددة للأطفال



يقترح "جاردنر" صاحب نظرية الذكاءات المتعددة أن كل فرد يمتلك توليفة فريدة من ثمانية أنواع من الذكاءات تتداخل جميعا في الحياة اليومية، وتكون قابلة للتنمية بما يحقق العدالة بين الناس في منحهم طرقا مختلفة للتعلم، فيفسح الطريق أمام تميزهم وتفردهم الذي حباهم به الله.

ابدأ معنا بالتعرف على نقاط تميز ابنك المختلفة والتي تمثل أنواع **الذكاءات المتعددة لديه، عبر المراحل التالية**:

أولاً: مقياس الذكاءات المتعددة

ثانياً: من النتائج تعرف على أنواع ذكاء طفلك

ثالثاً: ملامح الذكاءات السبعة لطفلك

المقياس:

كيف تجيب المقياس؟

1- قم أولا في جلسة مستقلة وبعيدا عن طفلك بإجابة المقياس واحتفظ بنتائج توقعاتك.

2- إذا كانت غالبا صحيحة معبرة عنه: ضع علامة (✓)، إذا كانت غير معبرة عنه تماما: ضع (X). إذا كانت أحيانا صوابا، وأحيانا خطأ، أي تعبر عنه أحيانا ولا تعبر عنه أحيانا أخرى، فاتركها فارغة. (لا تضع أي علامة عليها).

3- في جلسة لاحقة اقرأ كل جملة على طفلك.

4- سجل إجابة طفلك أمام كل سؤال دون أن تحاول التأثير عليه حتى تكون الإجابة صادقة ومعبرة عنه.

5- قم بتفريغ العلامات التي تحمل علامة (ص) فقط - والتي وضعتها أمام كل جملة - في جدول تسجيل النتائج المرفق، مثال:

- في السؤال رقم (1) إذا كانت إجابة طفلك (✓)، فقم بالبحث عن رقم واحد في جدول تسجيل النتائج وضع أمامه علامة (✓).. إلخ، وإذا كان إجابته (X).. إذا تجاهل تسجيله في (جدول تسجيل النتائج المرفق)، وتحول إلى السؤال الذي يليه.. وهكذا.

6- بعد انتهائك من تفريغ العلامات الصحيحة في جدول تسجيل النتائج، قم بعد العلامات وجمعها، مثلا في "اللغوي" كان مجموع علامات طفلك 4 علامات من 5... وهكذا

7- الذكاء الذي يحمل عدد علامات أكبر هو الذكاء المميز لطفلك، والأخرى هي مؤشر لنسبة وجوده بدرجة أقل عند طفلك.

والآن لنبدأ..

العبــارة	✓	X
1- أميل غالبا لأن أرسم لشخص ما الاتجاه أو الطريق لمكان ما، بدلا من أن أصفه بالكلمات.		
2- يمكنني أن ألعب بالآلات الموسيقية.		
3- يمكنني أن أغير الموسيقى التي أسمعها تبعا لحالاتي المزاجية.		
4- يمكنني أن أجري عمليات الحساب والضرب في عقلي.		
5- أحب العمل بالكمبيوتر والآلات الحاسبة.		
6- يمكنني تعلم خطوات رقصة جديدة أو حركات إيقاعية سريعا.		
7- من السهل علي أن أعبر عما أفكر فيه أثناء مناقشاتي.		
8- أستمتع بمحاضرة جيدة أو خطبة.		
9- دائما يمكنني تمييز الشمال من الجنوب أيا كان موقعي.		
10- الحياة تبدو فارغة بدون موسيقى.		
11- دائما أفهم خطوات العمل أو التعليمات المرفقة مع منتج أو آله جديدة.		
12- أحب حل الألغاز.		
13- أتعلم ركوب العجلة أو الزلاجة بسهولة.		
14- أشعر بتوتر وعدم ارتياح عند سماع مناقشة أو جملة تبدو غير منطقية.		
15- إحساسي بالاتزان والتوافق جيد.		
16- غالبا أميز الأنماط والعلاقات في الأرقام أسهل وأسرع من الآخرين.		
17- أستمتع ببناء المجسمات (النحت).		
18- أنا جيد في إيجاد النقاط الجميلة (مواطن الجمال) في معاني الكلمات.		
19- يمكنني أن أنظر للشيء وأميز بسهولة اتجاهه إذا ما كان معدولا أو مقلوبا أو على جنبه.		
20- غالبا ما أربط بين قطعة موسيقية معينة وحدث ما في حياتي.		
21- أحب العمل مع الأرقام أو الأشكال.		
22- مجرد النظر إلى أشكال المباني وتركيبها يسرني ويمتعني.		
23- أحب أن أدندن، أغني حين أكون وحيدا.		
24- أنا جيد في الرياضة البدنية.		
25- أحب أن أدرس التراكيب اللغوية.		
26- غالبا ما أكون يقظا واعيا لتعبيرات وجهي.		
27- أنا حساس لتعبيرات وجه الآخرين.		
28- يمكنني أن أميز حالاتي المزاجية المختلفة، وليس لدي مشكلة في تمييزها والتعرف عليها.		
29- أنا حساس لحالات الآخرين المزاجية.		
30- لدي حس جيد لما يفكر فيه الآخرون بالنسبة لي.		

العبــارة	✓	X
31- يلجأ لك الأصدقاء لطلب المشورة والنصح، أو لحل المشكلات.		
32- لديك أهداف محددة تعرفها وتسعى إليها بجد.		
33- تفضل الانفراد بنفسك للتفكير.		
34- تبحث عن طرق للتعرف على نفسك، وتمييز نقاط القوة والضعف لديك.		
35- يمكنك التعرف على مشاعر الآخرين، وإبداء التعاطف مع هذه المشاعر.		

جدول رصد النتائج

وقع العلامات التي وضعتها أمام كل جملة في الجدول أدناه، وتبين أي المناطق أعلى لدى **طفلك من الأخرى بالطريقة التي سبق شرحها:**

	A	B	C	D	E	F	G
نوع الذكاء	اللغوي	المنطقي الرياضي	الموسيقي	المكاني الفراغي	البدني الرياضي	الشخصي	التعامل مع الآخرين
رقم السؤال	7	4	2	1	6	26	27
	8	5	3	9	13	28	29
	14	12	10	11	15	32	30
	18	16	20	19	17	33	31
	25	21	23	22	24	34	35
مجموع العلامات							

خصائص ذكاء طفلك:

وبعد أن عرفت نوع ذكاء طفلك يمكنك أن تتعرف على الأنواع السبعة لذكاءات الأطفال.. كيف يفكر كل نوع منهم، ماذا يحب، ماذا يحتاج لتعزيز ذكائه من تتبع الجدول التالي:

نوع الذكاء الأقوى	يفكر	يحب	يحتاج
اللغوي	بالكلمات	القراءة، الكتابة، الألعاب اللفظية، ألعب الكلمات...	كتبا، شرائط، أدوات كتابة، أوراقا للمذكرات الشخصية، أوراقا لتدوين أفكارهم، محادثات، أحاديث، قصصا، مناظرات...
المنطقي الرياضي	بالاستنتاج	الاختبارات والتجارب، التساؤلات، حل الألغاز، الحسابات...	أشياء للاستكشاف، والتفكير فيها، مواد وخامات علمية، رحلات للأماكن الطبيعية ومتاحف العلوم.
الفراغي	بالصور، رموز بصرية	التصميم، الرسم، التخيل والتصور...	الفنون، المكعبات (ليجو)، أفلاما، شرائح مصورة، متاهات، ألغازا، بازل، كتبا مصورة، رحلات للمتاحف الفنية...
البدني - الرياضي (الحركي)	بالمثيرات الحسية واللمسية	الرقص، الجري، القفز... البناء، اللمس، الإيماءات...	تمثيلا، حركة، أشياء يبنونها، رياضات وألعابا بدنية وحركية، خبرات لمسية، تعلما عن طريق الأنشطة اليدوية...
الموسيقى	خلال النغمات والألحان، السجع...	الغناء، الصفير، الهمهمة، الطنين، نقر الأيدي مع الأرجل...	غناء، رحلات للحفلات الموسيقية، لعب موسيقى، آلات موسيقية...
الذكاء مع الآخرين	بتداول الأفكار مع الآخرين	القيادة؛ التخطيط والتنظيم، التوسط لحل الخلافات، التجمعات والأحزاب...	أصدقاء، ألعابا جماعية، تجمعات، أحداثا مجتمعية، نوادي الإشراف على المبتدئين (القيام بدور المعلم)...
الذكاء الشخصي (في التعامل مع نفسه)	بالتفكر العميق في داخل أنفسهم	التفكر والهدوء	أماكن سرية (للتفكر) عزلة لبعض الوقت، مشروعات تسير وفق خطواتهم، العمل الفردي.

(*) محمد عبدالهادي حسين: مدخلك العملي إلى قوة نظرية الذكاءات المتعددة، الأردن، دار الفكر بعمان، 2007.

فهرس

الفصل الأول
ديناميكية التكيف العصبي
12 فكرة أساسيـة

الفصل الثاني
قوة الذكاء الشخصي الداخلي (الذاتي)
4 أفكار أساسيـة

الفصل الثالث
الذكاء الشخصي

الفصل الثامن
مقياس الذكاءات المتعددة للأطفال